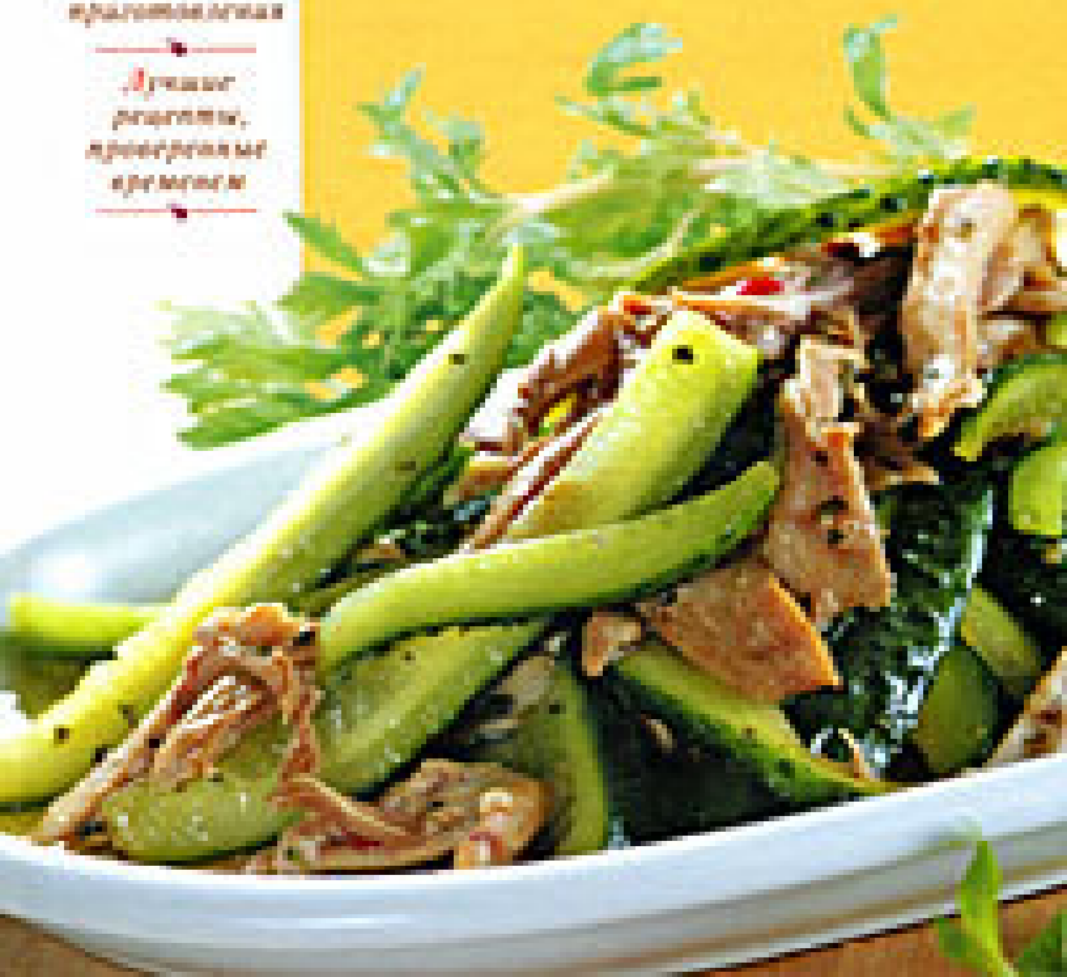
Кулинарный ежедневник

Домашняя технология

Точные пропорции

Секреты приготовления

Лучшие рецепты, проверенные кулинаром



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Для чего нам нужен ежедневник, да еще кулинарный? Какой толк в этой книжице и зачем ее открывать каждый день?

Еда для нас обычная, повседневная и необходимая потребность. Кулинарный ежедневник не предназначен для напоминания о том, что необходимо «подзаправиться». Об этом, в настойчивой форме, с урчанием, нам напомнит наш желудок и пищеварительная система. Он необходим для того, чтобы упорядочить и разнообразить наше питание, сделать ежедневное меню гармоничным, умеренным и точным.

Зачем упорядочивать свое питание? Беспорядок в этом вопросе дорого нам стоит.

Здоровье портится — раз, лишний вес набирается — два, время тратится — а время, как известно, деньги — три.

В книге подобраны рецепты различных блюд на все сезоны, на любой месяц года. Для семей, где готовят обеды из трех блюд, здесь также предоставлена возможность выбора рецептов. Кстати, они содержат краткую, но вполне понятную для неспециалистов технологию приготовления блюд, перечисленных в меню. Дозировка продуктов домашняя (стаканы, ложки), наиболее удобная для домохозяек.

- Ирина Михайлова
  - От автора
  - Салаты и закуски
    -
    - Салат из редьки, картофеля, моркови и капусты
    - Салат из редиса с горчичным соусом
    - Салат из перца с репчатым луком
    - Салат из моркови и огурцов
    - Салат картофельный с килькой
    - Салат из цветной капусты с яйцами
    - Салат из краснокочанной капусты с майонезом
    - Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами
    - Салат из помидоров, яиц и сыра
    - Салат «Один дома»
    - Салат рыбный быстрого приготовления
    - Салат с печенью трески и яйцами
    - Салат «Узбекистан»
    - Салат «Таежный»
    - Салат «Острый»

- Салат «Волшебница»
- Салат «Марокко»
- Салат из редиса, творога и лука
- Салат из печени трески с рисом
- Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре
- Салат из ледяной рыбы и моркови
- Салат «Утренний»
- «Дежурный» салат из огурцов и помидоров
- Салат из белокочанной капусты с огурцами
- Салат из огурцов с луком
- Салат из огурцов и яиц
- Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом
- Салат из кольраби и редиса
- Салат из цветной капусты с огурцами и морковью
- Салат из картофеля с редисом
- Салат «Летний»
- Салат из вареной моркови с зеленым луком
- Салат из зеленого сладкого перца и помидоров
- Салат из редиса и творога
- Салат из щавеля, шпината и сельдерея
- Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей
- Салат из фасоли
- Салат из помидоров с сыром
- Салат «Красная стрела»
- Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов
- Морковный салат
- Салат из огурцов и редиса с сыром
- Салат из помидоров и огурцов с яйцами
- Салат из помидоров и сладкого перца
- Салат из брюссельской капусты с луком
- Салат из белокочанной капусты с соком ревеня
- Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом
- Салат из редиса, щавеля и яблок
- Салат из печеных баклажанов и помидоров
- Салат из кальмаров с яйцом и луком
- Салат «Здоровье»
- Салат из моркови, лука-порея и других овощей
- Салат из перца с чесночным соусом
- Салат из фруктов с майонезом
- Салат из стручковой фасоли

- Салат из абрикосов и капусты
- Салат из почек и зеленого салата
- Салат с креветками и сладким перцем
- Салат из филе индейки с помидорами
- Салат из индейки с яйцом и зеленью
- Салат фруктовый «Лето»
- Салат из помидоров с брынзой и зеленью
- Салат из моркови и редьки
- Салат из вареной свеклы с хреном и луком
- Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком
- Салат из красных помидоров и рыбы
- Салат из огурцов и капусты
- Салат из помидоров, огурцов и редьки
- Салат из цветной капусты и редиса с лимоном
- Салат из моркови с редисом
- Салат из перца и яблок
- Салат из кабачков
- Салат с копченым мясом и дыней
- Салат из яблок, овощей и винограда
- Салат из фасоли и яблок
- Салат из кабачков с помидорами
- Салат из свеклы и сыра с яйцами
- Салат из перца с яблоками
- Салат из чеснока и вареной белокочанной капусты с орехами
- Салат из авокадо
- Салат овощной с рисом
- Зеленый салат с маслинами
- Австрийский овощной салат
- «Ереванский»
- Салат из свеклы и фасоли с грушей
- Салат «София»
- Салат из тертого редиса с апельсином
- Салат из зеленого горошка
- Салат рыбный
- Салат тропический
- Салат «Бомбей»
- Салат из редьки «Шалагам»
- Салат из краснокочанной капусты с морковью
- Салат «Андалузский»
- Салат из помидоров
- Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов
- Салат из черной редьки

- Салат из кольраби и редьки
- Салат из сельди с рисом
- Салат с креветками и овощами
- Салат с мясом гуся
- Салат из огурцов и яблок
- Салат из свеклы с растительным маслом
- Салат из яиц и свежих огурцов под луковым соусом
- Салат из тыквы и яиц
- Салат из фасоли и грибов
- Салат с огурцами и навагой
- Салат из помидоров с редькой
- Салат «Диетический» из огурцов с йогуртом
- Салат из анчоусов с редисом
- Салат с окунем и капустой
- Салат из жареных баклажанов и печеного сладкого перца
- Салат из кабачков с луком
- Салат с говядиной и гранатом
- Салат из рыбы и крабового мяса
- Салат из тыквы и айвы
- Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем
- Салат из белокочанной капусты с редькой
- Салат из огурцов и моркови
- Салат из помидоров, огурцов и яблок
- Салат из брокколи с тмином
- Салат картофельный с огурцами
- Салат из моркови и капусты
- Салат из перца и орехов с чесноком
- Салат из кольраби с тыквой
- Салат из редьки с зеленью
- Салат из цветной капусты и яблок с ревенем
- Салат чесночный с яйцами
- Салат из тыквы с медом
- Салат из квашеной капусты с зеленым луком
- Салат из фасоли и колбасного сыра
- Салат из помидоров с луком
- Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками
- Салат из консервированного зеленого горошка и лука-порея
- Салат из сладкого перца, яблок и спаржи с рисом

- Салат из савойской капусты и помидоров
- Салат мясной с салатной заправкой
- Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами
- Салат из птицы и фасоли
- Салат с буженины и картофелем
- Салат из сельди, овощей и картофеля
- Салат с ветчиной и зеленым горошком
- Салат с сарделькими
- Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами
- Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой
- Салат с бараниной и редькой
- Салат из квашеной капусты и моркови
- Салат мясной с говяжьим языком
- Салат из картофеля и соленых огурцов
- Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки
- Салат чесночный с плавленым сыром
- Салат с сельдью, свежей белокочанной капустой и шпиком
- Салат из гребешков под майонезом
- Салат мясной с луком и сыром
- Салат из чернослива и капусты
- Салат с буженины и яйцами
- Салат из свеклы с клюквой
- Салат из яблок и свеклы
- Салат из мяса с сыром и зеленым горошком
- Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка
- Морская капуста под майонезом
- Салат из горьких огурцов
- Салат мясной с яблоками
- Салат из яиц и помидоров
- Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями
- Салат из консервированного горошка и яиц
- Салат с кальмарами и рисом
- Салат из квашеной капусты с сельдереем и брусникой
- Салат с мясом индейки
- Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

- Салат с мидиями
- Салат из отварного языка
- Салат из кольраби и овощей со сливками
- Салат «Столичный»
- Салат из квашеной капусты и соленых грибов
- Салат с ветчиной и картофелем
- Салат из языка с грибами
- Салат из шпрот
- Салат картофельный с луком и чесноком
- Салат с мясом кролика
- Салат рыбный с морской капустой
- Салат из моркови, яблок и зеленого горошка
- Салат из свеклы и консервированных огурцов
- Салат чесночный с фасолью
- Салат из чечевицы по-мексикански
- Салат из консервированной рыбы
- Салат с телятиной, горчицей и майонезом
- Салат чесночный со свеклой
- Салат острый
- Салат «Вечерний»
- Закуска из креветок под майонезом
- Закуска «Рафаэлло»
- Закуска по-монастырски
- Закуска русская
- Закуска «Мотылек»
- Закуска «Украинская»
- Закуска из сельди с яйцом
- Закуска из сельди с яйцом и луком
- Закуска «Чудо-брынза»
- Закуска «Табит»
- Закуска «Аппетитная»
- Закуска «Торопливый ножик»
- Колбасная закуска с помидорами
- Закуска из консервированной сайры
- Икра из баклажанов с творогом по-болгарски
- Икра из творога с помидорами
- Икра морковная
- Икра баклажанная с чесноком
- Помидоры, фаршированные треской
- Помидоры, фаршированные сырой морковью
- Помидоры, фаршированные салатом из лука, яиц и брынзы
- Помидоры, фаршированные овощами
- Помидоры, фаршированные яйцами и сыром

- Помидоры, фаршированные мясом и грибами
- Огурцы с репчатым луком в уксусе
- Огурцы фаршированные
- Огурцы, фаршированные салатом из сельди
- Соленые фаршированные огурцы
- Огурцы, фаршированные редисом, яйцами и мясными продуктами
- Шпинат с изюмом и кедровыми орешками
- Капуста квашеная с яблоками
- Жульен из птицы
- Филе птицы под майонезом
- Коктейль рыбный
- Студень из куриных потрохов и телячьих ног
- Холодец из цыплят и зеленого горошка
- Рыба соленая или холодного копчения со свеклой и майонезом
- Креветки под майонезом
- Сельдь «под шубой»
- Сельдь, рубленная с орехами
- Сельдь соленая с жареным луком
- Фасоль стручковая с маслом и яйцом
- Холодные кабачки
- Шарики сырные с картофелем по-немецки
- Грибы с луком и клюквой
- Свекла с клюквой
- Ветчинные ломтики с начинкой
- Коктейль из крабов и грибов
- Фасоль зеленая по-итальянски
- Грибы с квашеной капустой
- Язык отварной с хреном
- Сельдь со сметаной и отварным картофелем
- Белая фасоль со стручковым перцем
- Брюква в маринаде
- Сельдерей с картофелем
- Белая фасоль со стручковым перцем
- Брюква в маринаде
- Сельдерей с картофелем
- Рыба заливная
- Грибник
- Ассорти мясное с овощами
- Клешни краба, обжаренные во фритюре
- Паштет из отварного мяса
- Осьминожки под сыром «Пармезан»
- Фаршированный кальмар

- Ветчина с хреном
- «Орешки» из мяса барашка с бобами
- Лук-порей, жаренный в кляре
- Пхали из капусты
- Оливки-ежики
- Яйца, фаршированные печенью
- Яйца, фаршированные авокадо
- Яйца под майонезом
- Яйца, фаршированные креветками
- Яйца, фаршированные по-индийски
- Яйца, фаршированные грибами
- Яйца, фаршированные мойвой
- Яйца, фаршированные колбасой
- Лимонные орешки
- Русский разносол

○ Особенности русской сезонной кухни

-
- Январь
- Февраль
- Особенности весенней кухни
- Март
- Апрель
- Май
- Особенности летней кухни
- Июнь
- Июль
- Август
- Особенности осенней кухни
- Сентябрь
- Октябрь
- Ноябрь
- Особенности зимней кухни
- Декабрь

○ Выпечка к обеду

-
- «Баба медовая»
- «Баба пуховая»
- Ватрушки с творогом
- Драчена деревенская
- Каравай «Праздничный»
- Коврижка «Пряничная избушка»
- Кулебяка с мясом
- Курник «Свадебный»
- Курник из слоеного теста

- Курник «Народный»
- Лепешки «Пикантные»
- Лимонный пирог с маком
- Пирог из теста пресного с изюмом и орехами
- Пирог из теста сметанного с творогом
- Пирог «Московский» с вареньем
- Пирог с брусничным джемом
- Пирог с грибами и сыром
- Пирог с капустой и яйцом
- Пирог с черникой
- Пирог сборный
- Пирог «Страсбургский»
- Пирог «Халва»
- Пирог яблочный по-русски
- Пироги свательные
- Пирожки с творогом
- Пирожки воздушные с лимоном
- Пирожки закусочные с зеленым луком и яйцом
- Пирожки из песочного теста с мясом
- Пирожки с бараниной
- Пирожки слоеные с мясом
- Пышки с маком
- Пончики с повидлом
- Пончики творожные
- Расстегай
- Расстегаи московские
- Расстегай московский с грибами и рисом

○ Десертные блюда и напитки

-
- Кекс апельсиновый
- Кекс с клюквой
- Кекс столичный
- Кекс с черносливом и изюмом
- Кекс ромовый
- Кекс морковный
- Кулич «Весенний»
- Кулич заварной
- Печенье «Домашнее»
- Печенье из песочного теста «Звездочка»
- Печенье ореховое
- Печенье песочное
- Печенье с грецкими орехами
- Печенье с сыром острое
- Печенье шотландское песочное

- Печенье «Южанка»
- Печенья сырные в виде животных
- Пряники народные
- Пряник праздничный
- Пряники медовые с грецкими орехами
- Пряники миндальные
- Пряники «Подарочные»
- Пирожное бисквитное
- Пирожное «Эклер»
- Пирожное яблочное
- Пирожные гнутые берлинские
- Пирожные из теста заварного с виноградом
- Пирожные «Картошка»
- Пирожные «Корзиночки»
- Пирожные сливовые
- Торт ореховый
- Торт «Прага»
- Торт с заварным кремом
- Торт творожный с клубникой
- Торт «Эльзасский»
- Торт шоколадный «Саше»
- Торт «Якорь»
- Баклава с орехами
- Белки в шоколаде
- Бисквиты ореховые
- Грис-халва с орехами
- Желе из вина
- Желе из розовой воды
- Заварной крем под карамелью
- Засахаренные грецкие орехи
- «Золотые нити»
- Карамель
- Крем ванильный
- Меренги с шоколадом
- «Маленькие капельки»
- Миндальные «бублики»
- Мороженое ореховое с кардамоном
- Мороженое кофейное
- Мороженое по-льежски
- Мороженое французское ванильное
- Нокерльн зальцбургский
- Нуга ореховая
- Орехи с медом
- Омлет-суфле десертный

- Палочки с корицей
- Пудинг золотой пшеничный
- Сметана с толокном
- Тейглех
- Туррон по-испански
- Тыква в сиропе
- Фисташковая халва
- Халва из манной крупы
- Халуа
- Хворост по-молдавски
- Хворост, кудри, розанчики
- Хрустящий арахис
- «Шарики золотые»
- Шоколад горячий «Австрийский»
- «Шоколадная маркиза»
- Ананас с белковой пеной
- Апельсиновые корзиночки с кремом
- Апельсины в корице
- Апельсины в ванильном соусе
- Баклава с орехами
- Банановые подушечки
- Бананы со взбитыми сливками
- Груши в шоколадном соусе
- Взбитые ягоды с молоком
- Грецкие орехи с малиной
- Десерт из груш с сыром
- Десерт из груш, слив и дыни
- Десерт из слив, яблок и земляники
- Десерт «Летний снежок»
- Десерт из черешни с яблоками
- Десерт из свежих и консервированных фруктов
- Десерт из яблок и слив
- Желе многослойное из ягод
- Зефир сливочный ананасный
- Инжир с кардамоновым кремом
- Йогурт клубничный взбитый
- Коктейль из облепихи с кефиром
- Коктейль из малины с кефиром
- Клюква в сахаре
- Крем английский
- Крем банановый
- Крем яблочный
- Манго со сливками
- Мятный шербет

- Персики «в мешочек»
- Пудинг рисовый с абрикосами
- Сливки, взбитые с фруктами
- Чернослив фаршированный со взбитыми сливками
- Чернослив в молоке
- Шарики из дыни в корзине из арбуза
- Шафрановый йогурт
- Яблоки взбитые
- Напитки
- Напитки к праздничному столу

Ирина Михайлова
Кулинарный ежедневник

От автора

Пищей порождены все создания, которые живут за счет пищи и после смерти вновь становятся пищей. Пища — правитель всех вещей. Поэтому она считается лекарством от всех телесных болезней.

Упанишады, ок. 500 г. до н. э.

Давайте разберемся для чего нам нужен ежедневник? Тем более кулинарный. Какой толк в этой книжице и зачем ее открывать каждый день?

Никто не станет отрицать, что едим мы каждый день, причем по несколько раз. Это для нас обычная, повседневная и необходимая потребность. Кулинарный ежедневник не предназначен для напоминания о том, что необходимо «подзаправиться». Об этом, в настойчивой форме, с урчанием, нам напомнит наш желудок и пищеварительная система. Он необходим для того, чтобы упорядочить и разнообразить наше питание, сделать ежедневное меню гармоничным, умеренным и точным.

Зачем упорядочивать свое питание? Потому что беспорядок в этом вопросе дорого нам стоит. Здоровье портится — раз, лишний вес набирается — два, время тратится, а время, как известно, деньги — три.

Про то, что наше здоровье зависит от того, как мы питаемся, знают даже первоклашки. Они также знают, что важнее всего не сколько есть, а что и когда.

Если говорить серьезно, то питание в традиционной медицине по влиянию на здоровье занимает второе место после образа жизни. Врачи традиционной медицины считают, что одним только питанием (без всяких медикаментов) можно скорректировать здоровье в 60 % случаев.

Несмотря на наши знания о важности для здоровья полноценное питания, о том, как вредна обильная и жирная еда, мы все-таки употребляем чересчур много пищи сладкой, жирной, однообразной, едим нерегулярно.

Энергия, получаемая с пищей, очень часто превышает нашу потребность в калориях, поэтому так много среди нас людей с лишним весом. Не меньший вред своему здоровью наносит и

однообразие домашнего питания.

«Кулинарный ежедневник» освобождает от повседневного раздумья о том, чтобы сегодня приготовить вкусненького. Открыв его, можно найти рецепт блюда, подобранного по критерию сезонной целесообразности.

Ведь любому времени года соответствует свой энергетический фон, собственные «стихийные» качества. Исходя из природы питания, тот или иной продукт приносит организму наибольшую пользу в «свое» время.

Сбалансированная еда способствует плавному переходу организма от одного сезона к другому. Благодаря этому энергетическое равновесие в связи с переменой погоды обычно не нарушается.

О пользе употребления сезонного питания известно давно. Ему придавалось огромное значение в тибетской и китайской медицине. В русской крестьянской традиции тоже существовали традиционные сезонные блюда и пищевой календарь.

Например по древнему и модному сейчас учению «Фэн-шуй» считается, что:

• *Весна* — время природного роста и развития. Природа просыпается от зимней спячки и оживает буквально на глазах. Наступает период обновления. Энергия пищи, которую мы накопили в зимние месяцы, с началом весны высвобождается. Тело больше не нуждается в жире, который был ему нужен для защиты от холода. Весна — не сезон для жирной и маслянистой пищи. Это время внутреннего очищения, пора «появления и упорядочивания». В меню в этот период должны преобладать овощные супы, помогающие очистить внутренние органы, а также укрепить связки и сухожилия.

• *Лето* — это сезон изобилия. В жару организм больше потеет, поэтому ему нужно восстанавливать внутренние запасы жидкости и соли. Ее содержание в летних рецептах возрастает. Блюда не возбуждают аппетит, пищеварение замедляется, поэтому лучше употреблять пищу небольшими порциями по несколько раз в день. Это идеальное время для кисло-сладких блюд и пряной пищи. Летом следует проявлять осторожность в употреблении прохладительных напитков: охлажденная жидкость приятна для рта, но, попадая в желудок, она нарушает механизм температурного контроля. Вместо того чтобы помогать телу избавляться от нежелательного тепла, организм начинает удерживать его. Поэтому летом следует есть больше овощей и свежих фруктов.

• *Осень* — переходный период, пора «определения объема». В сезон сбора урожая и оценки летних трудов наш организм,

уставший от летнего изобилия, начинает замедлять свой ритм. Теперь ему нужна энергия, чтобы подготовиться к грядущим холодам. Осенний переходный период дает организму определенное время для адаптации. Нашему телу нужна энергия, чтобы подготовиться к периоду покоя и грядущим холодам.

• *Зимой* мир природы погружается в спячку, наступает сезон отдыха и восстановления сил. В это время организм «закрывается», многие жизненные процессы замедляются. Телу нужно больше энергии, чтобы согреваться и защищаться от холода. Зимой организм нуждается в более жирной и калорийной пище. Самая пора для горячей еды. Здравый смысл советует зимой избегать холодного питья, которое замедляет пищеварение. Горячая еда, как и горячие напитки, оказывает благотворное воздействие на кровообращение и уменьшает нагрузку на сердце.

В **«Кулинарном ежедневнике»** подобраны рецепты различных блюд на все сезоны, на любой месяц года. Конечно, многое будет зависеть от того, какие продукты имеются в вашем распоряжении (поэтому в этой книге блюда предлагаются по группам).

Предлагаемые в книге обеды из двух блюд рассчитаны на здоровых людей со средними энергозатратами. Для семей, где готовят обеды из трех блюд, здесь также предоставлена возможность выбора рецептов.

Обед из двух блюд — основная идея книги. Она актуальна для домашних хозяек, желающих экономно использовать пищевые продукты, обеспечивать семью рациональным, сбалансированным питанием. Автор **«Кулинарного ежедневника»** предлагает максимально разнообразить домашнее питание с помощью обедов из блюд, не повторяющихся в течение года.

Приведенные помесячно обеды далеко не одинаковы по содержанию пищевых веществ и энергетической ценности, есть среди них «тяжелые», чаще всего они приходятся на праздничные дни, есть «легкие». «Легкие» обеды естественны в летнее время, но и в холодное время года они предпочтительнее в те дни, когда мы устраиваем обильные завтраки и ужины.

Рецепты содержат краткую, но вполне понятную для неспециалистов технологию приготовления блюд, перечисленных в меню. Дозировка продуктов наиболее удобная для домохозяек. Продолжительность приготовления блюд не указана, потому что она зависит от многих обстоятельств — от температуры приготовления, объема порций, типа посуды, ее поверхности, вместимости и т. д.

Рецепты рассчитаны на четыре порции. Разумеется, нормы

продуктов в них можно соответственно увеличить или сократить для получения необходимого количества порций.

Годовому меню предшествует раздел «Закуски и салаты». В меню обедов эти блюда не включены, но каждое второе блюдо автор рекомендует подавать с салатом. Ассортимент закусок и салатов в книге достаточно широк, он охватывает все виды продуктов. Кроме того, многие из них могут заменить полноценный завтрак, не говоря уже о ужине.

После годового меню отдельным разделом в книге выделены рецепты приготовления выпечки. Многие из нас, кому позволяет фигура, не могут представить полноценным ежедневное меню без изделий из печеного теста. Выпечка подается и на завтрак к чаю, и на обед, к примеру, расстегаи к бульону или ухе.

Для тех, для кого актуален вопрос «А что у нас на третье?», в особый раздел в книге выделены десертые блюда и напитки. Сладкие блюда в виде запеканок и пудингов экономичны, их можно подавать как горячими, так и холодными. Они объемны, содержат такие ценные продукты, как молоко, яйца, масло, и потому достаточно калорийны, а в сочетании с киселем и соком обогащены витаминами, минеральными веществами, органическими кислотами, углеводами.

В заключение, несколько напутствий:

• Не считайте, что приводимые в книге рецепты непреложны: домашняя кулинария нуждается в богатой фантазии. Отсутствующий компонент иногда можно заменить другим, подходящим к блюду продуктом. Таким образом вы получите новый вариант блюда, может быть, ничуть не хуже.

• Взвешивайте продукты, а не кладите их «на глаз». Особенно это касается различных вкусовых приправ. Каждый раз изменяется пропорция продуктов — блюду придается иной вкус.

• Выбор того или иного салата определяйте сезоном и наличием основных компонентов. Лучше всего использовать местные овощи, травы и фрукты.

Понятно, что в **«Кулинарном ежедневнике»** дана только незначительная часть бесконечно длинного перечня рецептов обеденных блюд. Возможности сочетаний продуктов, их обработка безграничны.

Хотелось бы, чтобы эта книга:

стала добрым советчиком для тех, кто постоянно задается вопросом «Что приготовить на обед завтра?»;

пробудила интерес, стала главным импульсом в кулинарном деле;

привела к пониманию, что разнообразное питание —

предпосылка к сохранению здоровья.

Удачи вам! Приятного аппетита!

Салаты и закуски

Все знают, что закуски призваны возбуждать аппетит.

Поэтому их отличает острый вкус, дразнящий запах, привлекательный вид.

Вот только вопрос: а зачем его возбуждать? Разве аппетит не образуется сам по себе, когда организму требуется возмещение энергии, когда дает о себе знать голод? Откуда же эта традиция — закусывать, возбуждать аппетит?

В старину пища простонародья была, как правило, однообразной, пресной, неполноценной по содержанию. Попробуйте день за днем есть бобовую похлебку, или лепешки из полбы, или вечную репу… Такая пища и приедается, и не обеспечивает организм нужными веществами.

Горячие закуски, как и *холодные,* подают в начале приема пищи. Их характерными особенностями являются своеобразие в подаче, острый вкус, оригинальность оформления, а также и то, что масса одной порции закуски не превышает 50-100 г. Как правило, горячие закуски подают без гарниров. Готовят и подают горячие закуски в небольших порционных сковородах, в металлических порционных чашечках (кокотницах) и раковинах (кокильницах).

Большинство холодных закусок дошло до наших дней в своем первозданном виде. Это салаты из редиса, свежих и соленых огурцов, свежей и квашеной капусты, соленых и маринованных грибов, сельдь с гарниром, рыба с хреном, ветчина, жареная птица и др. Некоторые стали применяться реже, хотя по-прежнему пользуются любовью народа: рубцы отварные, солонина с хреном и др.

В XXI веке наука о здоровом питании значительно поменяла пищевые предпочтения людей и выдвинула салаты (особенно из овощей и фруктов) в нашем меню на первое место. И сегодня практически ни один наш обед или ужин (а у некоторых любителей — и завтрак) не обходится без них. Диетологи утверждают, что тот, кто часто ест салаты, питается естественно, правильно и полезно. Салат вполне может заменить целый ужин для тех, кто придерживается принципов здорового питания. Большим его преимуществом является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Творите и экспериментируйте! Кулинария — это искусство, искусство приготовления пищи, совершенствоваться в котором надо постоянно. Салаты и закуски — это те блюда, которые дают простор творчеству кулинара.

Салат из редьки, картофеля, моркови и капусты

1 редька, 1 морковь, 1/4 кочана капусты, 2–3 шт. картофеля, майонез, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на терке. Белокочанную капусту мелко нашинковать. Картофель отварить, остудить и нарезать кубиками.

Затем все овощи перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из редиса с горчичным соусом

400 г редиса, 5 яблок, 4 корня сельдерея, 2 луковицы, 150 г сыра, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, горчица, уксус, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

Смешать в миске нарезанные маленькими кусочками очищенные и вымытые корни сельдерея, натертые на крупной терке кислые яблоки и сыр и нарезанный тонкими кружочками редис.

Залить овощи соусом из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла и выложить в салатницу.

Перемешать с нарезанным кольцами репчатым луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки.

Салат из перца с репчатым луком

3 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, майонез, лимонный сок, соль по вкусу.

Перцы вымыть, срезать с них верхушки и удалить семена. Затем нарезать тонкими кольцами или соломкой и смешать с нарезанным кольцами репчатым луком. Заправить майонезом и лимонным соком. В салат положить нарезанные кружочками помидоры.

Особенно красиво выглядит салат, приготовленный из перцев разного цвета — зеленого, желтого и красного.

Салат из моркови и огурцов

3–4 моркови, 2 огурца, 3 ст. ложки зелени укропа, сметанный соус по вкусу.

Для соуса: 200 г сметаны, 1/4 ч. ложки сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли, немного горчицы, кислый сок, молотый перец (соус хорошо взбить).

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченными вместе с кожурой огурцами.

Добавить рубленый укроп и заправить сметанным соусом.

Салат картофельный с килькой

5 шт. картофеля, 100 г кильки, 2 огурца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г сметаны, зелень петрушки, 1 ст. ложка горчицы, соль по вкусу.

Отварной картофель нарезать ломтиками, зеленый лук — кусочками, соленые огурцы и репчатый лук — полукружиями. Добавить разделанную кильку, консервированный зеленый горошек и хорошо перемешать.

Салат заправить сметаной с горчицей, выложить горкой на блюдо, украсить зеленью и огурцами.

Салат из цветной капусты с яйцами

400–500 г капусты, 3 вареных яйца, кефир, майонез, лук, уксус, сахар, соль по вкусу.

В соленой воде сварить до готовности цветную капусту, снять с огня и добавить такое количество уксуса и сахара, чтобы получился приятный, пикантный вкус. Охладить ее в отваре и откинуть на дуршлаг.

Капусту разобрать на мелкие кочешки, переложить в салатник, перемешать с рублеными вареными яйцами, полить кефиром с добавлением майонеза.

Салат посыпать мелко нарезанным луком и украсить яйцом, нарезанным кружочками.

Готовое блюдо поставить на несколько часов в холодильник (для улучшения вкусовых качеств).

Салат из краснокочанной капусты с майонезом

250 г капусты, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Мелко нашинковать капусту и слегка посолить.

Натереть на терке очищенные яблоки и мелко нашинковать репчатый лук.

Все перемешать, заправить майонезом, украсить веточками петрушки и тонкими ломтиками моркови.

Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами

1 небольшой кочан капусты, 2 огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Мелко нашинковать капусту, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки, сахар, соль и заправить растительным маслом.

Салат из помидоров, яиц и сыра

4 помидора, 4 вареных яйца, 100 г латвийского сыра («Сваля», «Атлетас»), 200 г сметаны, соль по вкусу.

Помидоры и яйца нарезать кружочками, сыр натереть на крупной овощной терке и добавить к сметане. Выложить в салатник ломтики помидоров и яиц слоями, каждый из которых посолить и залить сметаной.

Украсить кружочками помидоров и яиц, брусочками сыра.

Салат «Один дома»

100 г вареной колбасы без жира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 соленый огурец, измельченная зелень, горчица, перец, соль по вкусу.

Колбасу нарезать ломтиками. Соленый огурец нарезать кубиками или кусочками. Заправить растительным маслом, солью, горчицей и перцем.

Салат рыбный быстрого приготовления

100 г сельди в томатном соусе, 1 небольшая луковица, 1 небольшой маринованный огурец, 1 вареное яйцо, тмин, перец, сахар.

Разрезанную на кусочки сельдь положить в миску, добавить нарезанные кубиками лук, огурец и яйцо. Заправить все пряностями.

Подавать салат с жареным хлебом.

Салат с печенью трески и яйцами

260 г консервированной печени трески, 5 вареных яиц, 1 соленый огурец, 1 луковица, 100 г майонеза.

Кусочки печени трески, яйца, огурцы (без кожи и семян) и лук мелко порубить, смешать и залить майонезом.

Салат «Узбекистан»

300 г вареной баранины, 2–3 небольшие редьки, 1 ч. ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, редис, зелень (петрушка, укроп, кинза), соль по вкусу.

Очистить редьку от кожицы, порезать ее и вареную баранину соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на масле до золотистого цвета. Баранину, редьку и лук сложить в миску, добавить майонез и тщательно перемешать.

Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом, украсить яйцом, зеленью и фигурно нарезанными редисом и редькой.

Салат «Таежный»

2 шт. крупного картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 40 г сушеных грибов, 1 большое яблоко, 60 г клюквы, 1 большая луковица, 2 ст. ложки майонеза.

Подготовленные овощи, вареные грибы и яблоки нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, добавить клюкву, заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой, украсить вареной морковью, грибами и кольцами лука.

Салат «Острый»

500 г курицы, 1 луковица, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, яблоки и репчатый лук — кубиками. Добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, влить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

Салат «Волшебница»

500 г тушек кальмара, 200 г куриного мяса, 2 соленых огурца с мелкими семенами, 1 луковица, 200 г майонеза, 1 пучок зелени.

Куриное филе припустить, нарезать соломкой. Соединить с нашинкованным соломкой отварным филе кальмаров, ломтиками соленых огурцов, мелко нарубленным луком, майонезом и все перемешать.

Салатом наполнить корзиночки из пресного теста, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Салат «Марокко»

1 большой пучок петрушки, 1 лимон, 1 луковица, соль по вкусу.

Петрушку и лук мелко порубить. Мякоть лимона нарезать тонкими ломтиками.

Все соединить, посолить и осторожно перемешать и подавать к столу.

Салат из редиса, творога и лука

2 пучка редиса, 300 г творога, 100 г сметаны, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Смешать ломтики редиса с творогом, посолить, залить сметаной и посыпать зеленью. Молодые листочки редиса тоже пойдут в салат.

Салат из печени трески с рисом

200 г консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 1/2 лимона, 4–5 веточек зелени.

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами, морковью и заправить майонезом.

При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре

300 г стручкового сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 долька чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Из зеленых перцев вынуть сердцевину, залить их кипятком, остудить и нарезать квадратиками. Яблоки почистить, натереть на крупной терке и смешать с перцем.

Залить смесь соусом из уксуса, растительного масла, томатного пюре, соли, мелко нарезанных лука и чеснока.

Салат выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из ледяной рыбы и моркови

300–400 г филе ледяной рыбы, 1–2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 5–6 шт. моркови, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбу припустить и нарезать кусочками. Смешать ее с кружочками отварной моркови. Салат заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

Салат «Утренний»

3–4 огурца, 130 г сыра, несколько листьев зеленого салата, укроп и зеленый лук, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Сыр и огурцы натереть. Слой тертого сыра покрыть слоем тертых огурцов и тонко нарезанного зеленого салата, залить сметаной, украсить зеленью петрушки или укропа.

«Дежурный» салат из огурцов и помидоров

2 средних огурца, 1–2 помидора, 1 луковица, 100 г сметаны, зеленый лук, соль по вкусу.

Огурцы и помидоры нарезать кусочками. К сметане добавить измельченный репчатый лук, посолить и перемешать.

Приготовленным соусом залить нарезанные овощи и осторожно перемешать. Салат посыпать зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с огурцами

500 г белокочанной капусты, 2 огурца, зелень укропа, салатная заправка.

Для салатной заправки: *уксус, растительное масло и сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом.

Залить салатной заправкой, для которой смешать по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

Салат из огурцов с луком

3 огурца, 2 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Молодые огурцы хорошо помыть, старые — очистить от кожицы, нарезать кружочками, красиво уложить в тарелку.

Рядом положить очищенный репчатый лук, нарезанный кольцами, дольки вареных яиц, полить растительным маслом.

Салат из огурцов и яиц

3 огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 100 г сметанного соуса, зелень, соль по вкусу.

Огурцы и вареные яйца нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом

3–4 помидора, 3–4 яблока, 200 г зеленого салата, 100 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть и выложить горкой в салатник. Очищенные от сердцевины яблоки нарезать тонкими кружочками, помидоры — дольками и выложить вокруг зеленого салата. Перед подачей на стол салат полить сметаной.

Салат из кольраби и редиса

1 2 шт. кольраби, 10 шт. редиса, 1 сладкий красный перец, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки соуса, молотый перец, соль по вкусу.

Кольраби почистить, натереть на крупной терке и смешать с нарезанным ломтиками редисом.

Добавить мелко нарезанный сладкий перец, соль и молотый перец.

Полить салат соусом и посыпать зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами и морковью

200 г цветной капусты, 1/2 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, 1/4 ст. ложки растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить и мелко порубить. Смешать с морковью, натертой на крупной терке, и нарезанными огурцами, посолить, переложить в салатник.

Заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из картофеля с редисом

3 шт. картофеля, 1 помидор, 1 огурец, 4 шт. редиса, 4 листа салата, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, зеленый лук, зелень, соль по вкусу.

Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать ломтиками, смешать с нарезанными ломтиками огурцами, помидорами, листьями салата, разрезанными на 3–4 части, измельченным зеленым луком и нарезанным ломтиками редисом.

Заправить салат сметаной, украсить сверху кружочками огурца, яйцом и зеленью.

Салат «Летний»

5 шт. картофеля, 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 100 г салатной заправки, зеленый салат, укроп, соль.

Сваренный в кожуре картофель почистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с измельченным репчатым луком, посолить и полить салатной заправкой. Выложить овощи горкой в салатник, по краям уложить кружочки огурцов, дольки помидоров.

Блюдо можно украсить листиками зеленого салата или веточками укропа.

Салат из вареной моркови с зеленым луком

1 морковь, зеленый лук, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

Отварить морковь, мелко нарезать, посыпать зеленым луком, полить уксусом, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из зеленого сладкого перца и помидоров

300 г зеленого сладкого перца, 300 г помидоров, 3 вареных яйца, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Перец промыть, очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры и яйца разрезать на четыре части.

Все перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из редиса и творога

100 г редиса, 250 г творога, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, 2 вареных яйца, сметана, сок лимонный, сахар, соль по вкусу.

Мелко рубленный лук и натертый на крупной терке редис смешать с протертым через сито творогом, заправить сметаной, сахаром и посолить.

Из приготовленной массы сформовать шарики размером с грецкий орех и выложить их на листья салата, сбрызнутые лимонным соком с сахаром.

Готовое блюдо посыпать мелкорублеными яйцами и измельченным зеленым луком.

Салат из щавеля, шпината и сельдерея

100 г щавеля, 100 г шпината, 200 г зеленого салата-латука, 2 стебля черешкового сельдерея, 3 веточки укропа, 3 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Для заправки: 2 ч. ложки смородинового джема, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливок, 1/4 ч. ложки белого перца, 1/2 ч. ложки тмина, соль по вкусу.

Листья щавеля, шпината и латука тщательно вымыть и обсушить. Чтобы салат был нежнее, вырезать из основания листьев щавеля и шпината жесткую сердцевину.

Нарезать все листья тонкой соломкой. Петрушку и укроп вымыть, обсушить и измельчить. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, нашинковать. Сложить всю зелень, сельдерей и чеснок в большую миску, посолить и перемешать легкими движениями. Накрыть пищевой пленкой и дать постоять 15–20 мин.

Приготовление заправки. Смешать смородиновый джем с растительным маслом (лучше с оливковым) и сливками. Добавить белый перец, тмин и соль. Тщательно перемешать.

Салат еще раз перемешать и подать на стол. Отдельно подать заправку.

Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей

1 кочан салата, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка 6 %-ного уксуса, 2 3 дольки чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Тщательно размешать горчицу с уксусом. Добавить соль, сахар, толченый чеснок и влить тонкой струйкой при постоянном помешивании растительное масло. Затем дать соусу постоять в течение 1 ч — чтобы чеснок стал менее острым.

Подготовленные листья салата нарезать на сантиметровые полоски (легче резать ножницами).

Салатные листья перемешать с соусом и сразу же подать к столу, чтобы листья салата не завяли.

Салат из фасоли

500 г фасоли, 1 луковица, 2–3 дольки чеснока, 2 помидора, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Фасоль заранее замочить, а затем отварить. В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятый чеснок и дольки помидоров.

Залить салат сметаной.

Салат из помидоров с сыром

5 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра (твердых сортов), 150 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Помидоры нарезать, яйца мелко порубить и перемешать с тертым сыром.

Все ингредиенты соединить, посолить, залить сметаной.

Посыпать сверху мелко рубленным вареным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Красная стрела»

500 г краснокочанной капусты, 100 г мелко нарезанного лука, майонез, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту посыпать солью и перетереть до появления сока. Затем добавить сахар, лук и майонез.

Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов

3 стручка сладкого перца, 3 небольших огурца, 3 помидора, 1 луковица, зелень. Для заправки: 3–4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Очистить стручковый перец от зерен и нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, огурцы — кружочками, нарубить или нашинковать кольцами лук.

Добавить заправку и все тщательно перемешать.

Морковный салат

4 моркови, сок 1 лимона, 2 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Морковь натереть на средней овощной терке (средние по величине отверстия).

Влить лимонный сок и дать пропитаться, затем залить салат сметаной, к которой добавлены соль и сахар.

Салат из огурцов и редиса с сыром

2 огурца, 200 г редиса, 250 г сыра, 2 пучка зеленого салата, 150 г сметаны, майонез, сахар, соль по вкусу.

На посыпанных сахаром листьях салата разложить нарезанные тонкими кружочками огурцы, посолить, на них — тонкие кружочки редиса, в середину — нарезанный мелкими кубиками сыр и полить смесью майонеза со сметаной.

Салат из помидоров и огурцов с яйцами

2–3 помидора, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.

Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить все три компонента в салатнике слоями, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком.

Майонез смешать со сметаной и полученным соусом залить так, чтобы были видны составные части салата.

Вместо свежих огурцов можно добавить соленые.

Салат из помидоров и сладкого перца

в помидоров, 3 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки растительного масла, петрушка, соль.

Репчатый лук нарезать кольцами. У сладкого перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, нарезать тонкими полосками и смешать с луком. Овощи посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 5–6 мин. Натереть на терке 1–2 помидора (более мягкие), посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Остальные томаты нарезать кубиками и прибавить к луку и перцу.

Полученную массу размешать, залить тертыми помидорами и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из брюссельской капусты с луком

400 г брюссельской капусты, 100 г лука, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г майонеза, 1/2 г тмина, молотый перец, соль по вкусу.

Кочанчики промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Лук измельчить и поджарить до золотистого цвета.

Выложить капусту в салатник. Посыпать поджаренным луком. Полить майонезом и украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты с соком ревеня

300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3–4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука и сока ревеня, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло, молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Добавить зеленый лук и укроп. Все смешать, полить соком ревеня, заправить маслом, поперчить.

Для придания более пикантного вкуса количество сока ревеня можно увеличить.

Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом

1 кг краснокочанной капусты, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сахара и соли.

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью и перетереть до появления сока. Сложить все в посуду, залить уксусом.

Перед употреблением отжать капусту от жидкости и заправить растительным маслом и сахаром.

Салат из редиса, щавеля и яблок

150 г редиса с ботвой, 1 пучок зеленого лука, 300 г щавеля, 2–3 яблока, 3–4 дольки чеснока, 130 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Тонко нашинкованный щавель, кружочки и порубленные листочки редиса, мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки и чеснок тщательно перемешать.

Выложить все в салатницу, заправить сметаной, сахаром и посолить.

Салат из печеных баклажанов и помидоров

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 2–3 луковицы, 3–4 сладких перца, 2–3 дольки чеснока, 130 мл растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу. Баклажаны испечь в духовке, чтобы стали мягкими, но не лопнули (иначе высохнут), дать остыть и почистить от кожуры.

Затем мелко порубить, смешать с нарезанными помидорами, луком и перцем (лучше зеленым).

Добавить истолченный чеснок и заправить салат подсолнечным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Салат из кальмаров с яйцом и луком

500 г филе кальмаров, 3–4 вареных яйца, 2–3 луковицы, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

Филе кальмаров проварить в течение 3–5 мин, затем нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, рублеными яйцами, заправить половинным количеством майонеза и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

Салат «Здоровье»

100 г зеленого салата, 2 помидора, 2 моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 1/4 лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата — полосками.

Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, измельченную зелень петрушки и заправить 15 %-ной сметаной.

На блюде красиво разложить листья салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его веточками петрушки и ломтиками помидора.

Салат из моркови, лука-порея и других овощей

300 г овощей (морковь, лук-порей, сельдерей, зеленый горошек, петрушка, помидоры), 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль.

Корнеплоды натереть на мелкой терке, яблоки — на крупной, лук-порей порезать мелкой соломкой, помидоры — узкими ломтиками.

Овощи уложить в салатник вместе с зеленым горошком, перемешать с растительным маслом, посолить и добавить сахар, разведенный в уксусе.

Салат из перца с чесночным соусом

1 кг перца, 1 головка чеснока, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Сладкий перец (красный или зеленый) освободить от плодоножек и семян, снять шкурку (можно и не снимать) и опустить на несколько минут в кипяток. Затем нарезать, переложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить чесночным соусом и дать день постоять.

Соус готовится на бульоне, в который добавляют мелко нарубленный чеснок, соль и немного растительного масла.

Салат из фруктов с майонезом

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 50 г майонеза, 1/4 лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

Яблоки, грушу, апельсин и мандарин почистить, нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, перемешать с майонезом и лимонным соком.

Сложить фрукты горкой в салатник, посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой, и украсить теми же фруктами или вареным черносливом, виноградом и ягодами.

В зависимости от сезона фрукты и ягоды могут быть разные, но обязательно в сочетании с яблоками.

Салат подавать к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из стручковой фасоли

200 г стручковой фасоли, 4 помидора, 4 огурца, 4 листа салата, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки сметаны с майонезом, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

Стручки фасоли почистить от жилок, помыть, отварить и косо нарезать на кусочки длиной 2–3 см.

Огурцы и помидоры помыть, нарезать кружочками.

Подготовленные овощи слоями уложить в салатник на листья салата, сверху положить кружочки вареных яиц.

Посолить салат, полить сметаной с майонезом и посыпать мелко рубленной зеленью.

Салат из абрикосов и капусты

400 г белокочанной капусты, 1 стакан абрикосов, 2 ст. ложки кислого сока, 100 г майонеза, 100 мл взбитых сливок, тмин, перец, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту перемешать со свежими или маринованными абрикосами. Заправить смесь солью, перцем, тмином, добавить майонез, перемешанный со взбитыми сливками. Добавить кислый сок.

Украсить салат ломтиками абрикоса.

Салат из почек и зеленого салата

250 г свиных почек, 4–5 листиков зеленого салата, по 1 ч. ложке соевого соуса, растительного масла и уксуса.

Свиные почки зачистить от пленок и жира, промыть, нарезать соломкой, затем ошпарить кипятком, обсушить и охладить. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2–3 части.

На середину тарелки положить салат, сверху — почки. Полить все соевым соусом, смешанным с растительным маслом и уксусом.

Салат с креветками и сладким перцем

340 г вареных креветок, 10 г рубленого сельдерея, 15 г лука, 70 г сладкого перца, 60 г майонеза, черный перец, соль по вкусу.

Крупные креветки разрезать пополам вдоль или расщепить на волокна. Смешать их с нарубленным сладким перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком.

Заправить салат майонезом, солью, черным перцем.

Салат из филе индейки с помидорами

200 г вареного филе индейки, 300 г помидоров, 200 г сыра, 150 г йогурта, 100 г зеленого лука, 70 г кетчупа, 60 г лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г майонеза, сахар, перец, соль по вкусу.

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук, нарезанный кусочками, перемешать с помидорами, ошпаренными кипятком и очищенными от кожицы и семян. Сыр нарезать ромбиками. Приготовленные продукты перемешать.

Смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, соль, перец.

Полученной смесью заправить салат.

Салат из индейки с яйцом и зеленью

300 г мяса индейки, 1 вареное яйцо, 1 лимон, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 30 г зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Мясо индейки отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо — кубиками. Сложить продукты в посуду, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и полить майонезом, предварительно смешанным со сметаной.

Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат фруктовый «Лето»

750 г вишни, 3 яблока, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вишню промыть и удалить косточки, яблоки мелко порезать.

Творог, сметану, сахар и лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками. Салат хорошо охладить и подать к столу.

Салат из помидоров с брынзой и зеленью

5–6 помидоров, 7–8 ст. ложек измельченной брынзы, 4–5 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.

Помидоры порезать кружочками, брынзу (если она очень соленая, вымочить в холодной кипяченой воде) и зелень петрушки тщательно перемешать и заправить маслом.

Этот салат можно приготовить с добавлением сладкого перца, нарезав его узкими полосками.

Перед подачей блюдо украсить веточками зелени укропа.

Салат из моркови и редьки

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 1–2 дольки чеснока, майонез, зелень, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Салат заправить майонезом и посыпать зеленью.

Салат из вареной свеклы с хреном и луком

3–4 свеклы, 3 луковицы, 100 г хрена, 50 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 ч. ложка готовой сладкой горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка 6 %-ного уксуса, петрушка, соль по вкусу.

Хрен и отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить пассерованный лук, соль, уксус.

Все перемешать, заправить майонезом и французской сладкой горчицей.

При подаче к столу салат украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

300 г баклажанов, 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого горошка, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 100 г майонеза, 200 г сметаны, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 помидор, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, укроп, сахар, соль по вкусу.

Баклажаны почистить, нарезать ломтиками и потушить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Охладить, смешать с зеленым горошком, нарезанными кубиками яйцами и яблоками, добавив сок лимона, соль и сахар. Залить смесь соусом из майонеза, сметаны, горчицы и толченого чеснока.

Салат украсить цветком из помидора и укропом.

Салат из красных помидоров и рыбы

2 красных помидора, 250 г рыбы (хек, скумбрия и др.), 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу почистить от костей и кожи, нарезать мелкими кусочками, посолить, положить в плоский сосуд, смазать сливочным маслом и запечь в духовке.

Охладить, полить лимонным соком и смешать с помидорами, нарезанными кружками, и полукольцами лука.

Перед самой подачей на стол салат посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из огурцов и капусты

2–3 огурца, 100 г белокочанной капусты, 4–5 шт. белого редиса, 3–4 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, соль по вкусу.

Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать, редис изрубить, перемешать с рубленой зеленью петрушки и сельдерея и соусом из растительного масла.

Добавить ломтики помидора, посолить.

Салат из помидоров, огурцов и редьки

2–3 помидора, 1 огурец, 1 редька средней величины, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, по желанию 1–2 вареных яйца, перец, соль по вкусу.

Помидоры, огурцы, редьку и лук тонко нарезать и осторожно перемешать. Добавить соль, перец, зелень петрушки и укроп, уксус и растительное масло.

Полученную массу можно украсить дольками яиц.

Салат из цветной капусты и редиса с лимоном

400 г цветной капусты, 350 г редиса, 1 лимон, 50 мл растительного масла, по 30 г зелени и зеленого лука, перец, сахар, соль по вкусу.

Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие кочешки.

Цветную капусту перемешать с редисом и выложить в салатник.

Из масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Украсить зеленью.

Салат из моркови с редисом

300 г моркови, 2 пучка редиса, средний пучок зеленого лука, уксус, растительное масло по вкусу.

Сырую морковь вымыть, почистить и натереть на терке, смешать с нарезанным редисом и зеленым луком.

Затем овощи посолить, заправить уксусом и растительным маслом.

Салат из перца и яблок

5 стручков сладкого перца, 2 яблока, 100 г сметаны, соль.

Яблоки промыть и нарезать соломкой вместе с кожицей. Перец очистить и мелко порубить.

Продукты соединить, посолить и полить сметаной.

Салат из кабачков

200 г кабачков, 1 луковица, 1 помидор, зелень укропа, мелисса, лимонная цедра, майонез по вкусу.

Кабачки вымыть и настрогать на крупной терке. Смешать их с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой. Заправить майонезом.

Вкус становится еще лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

Салат с копченым мясом и дыней

650 г мяса холодного копчения (свинина), 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка майорана, 500 г желтой сладкой дыни, 300 г свежего или мороженого зеленого горошка, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 5 ст. ложек оливкового масла, зелень петрушки, кориандр, красный молотый перец, соль по вкусу.

Копченую свинину нарезать небольшими кубиками и обжарить на небольшом огне в течение 8 мин. Посыпать майораном.

Дыню разрезать пополам, вынуть семена и вырезать из нее специальной ложкой шарики. Сложить дынные шарики в миску с остывшим мясом. Проварить в течение 6 мин в подсоленной воде горошек, слить воду, промыть его холодной водой и слегка просушить на сите. Положить горошек в миску с мясом.

Приготовить соус из уксуса, соли, перца и оливкового масла. Соус тщательно взбить. Полить им салат и перемешать. Зелень промыть, порезать и посыпать ею салат.

Салат из яблок, овощей и винограда

1 яблоко, 4–5 шт. картофеля, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 сладкий перец, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки измельченного укропа, 10–15 ягод винограда, соль по вкусу.

Вареный картофель, морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками, сладкий перец — соломкой. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград и осторожно перемешать.

Салат украсить веточками петрушки, виноградом и дольками яблок.

Салат из фасоли и яблок

1 стакан белой фасоли, 2 яблока, 100 г сметаны, 1 ч. ложка хрена в уксусе, сахар, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости, воду слить и остудить. К сметане добавить соль, сахар, хрен, натертые на овощной терке яблоки и замешать в эту смесь фасоль.

Салат из кабачков с помидорами

150 г кабачков, 200 г помидоров, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, соль, майонез по вкусу.

Кабачки вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Добавить помидоры, нарезанные тонкими кружочками.

Смешать с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой, посолить.

Заправить салат майонезом.

Салат из свеклы и сыра с яйцами

1 свекла, 2 вареных яйца, 200 г сыра, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 50 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Сыр и вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить рубленые яйца, соль, перец и измельченный чеснок.

Салат заправить майонезом и посыпать зеленым луком.

Салат из перца с яблоками

4–6 стручков сладкого перца разных цветов, 1 луковица, 1 веточка кинзы, 1 веточка петрушки, 2 крупных яблока, 3 ст. ложки салатной заправки (или майонеза), укроп.

Стручки перца вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Перец и репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Добавить измельченные мелкими кубиками (или ломтиками) яблоки, заправить все растительным маслом с лимонным соком (или майонезом), перемешать.

Украсить блюдо кольцами перца вперемежку с кольцами лука и посыпать мелко нарубленным укропом.

Сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании лук можно заменить чесноком.

Салат из чеснока и вареной белокочанной капусты с орехами

1 средний кочан капусты, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 2–3 дольки чеснока, 3 ст. ложки майонеза, перец, соль по вкусу.

Крупно нашинкованную капусту залить подсоленным кипятком, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, снять крышку и поварить капусту 5 мин.

Тем временем растолочь в ступке орехи с чесноком.

Готовую капусту отжать через марлю, переложить в миску и растереть с орехово-чесночной смесью деревянной толкушкой, как пюре.

Затем добавить майонез и перец.

Салат из авокадо

1/2 плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

Нарезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Так же нарезать сладкий перец и укроп и положить все нарезанные ингредиенты в посуду. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать.

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

Салат овощной с рисом

1 стакан отварного риса, 100 г сметаны, 1 большое яблоко, 2 помидора, 1 огурец, зелень петрушки, укроп, соль.

Рис перемешать с мелко нашинкованной зеленью. Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, а огурцы — соломкой. Выложить рис в салатницу горкой, по бокам разложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать блюдо, полив сметаной.

Зеленый салат с маслинами

1 кочан зеленого салата, по 100 г зеленых и черных оливок, 1 помидор, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, несколько веточек зелени петрушки, щепотка молотого розмарина, 1/2 ч. ложки белого перца, соль.

Салат вымыть, обсушить и нарезать полосками. Добавить оливки, мелко нарезанные помидоры, зелень петрушки и измельченный лук.

Посолить, посыпать розмарином и перцем, полить оливковым маслом, перемешать и подавать к столу.

Австрийский овощной салат

2–3 небольшие свеклы, 2 большие луковицы, 1 пучок берлинской (кудрявой) петрушки, 1 лимон, хрен, подкрашенный свеклой.

Свеклу отварить и нарезать кубиками. Перемешать ее с мелко нарезанными луком и петрушкой.

Заправить овощи хреном и соком лимона, посолить и украсить зеленью.

«Ереванский»

100 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г сладкого перца, 50 г репчатого лука, соль, перец, уксус, кинза, базилик, петрушка по вкусу.

Помидоры, огурцы и сладкий перец промыть. Огурцы очистить от кожицы, у перцев срезать плодоножку и удалить сердцевину, лук почистить. Нарезать помидоры и огурцы кружочками, лук и перец — колечками. Зелень промыть и мелко нарезать.

В салатник уложить овощи слоями так, чтобы помидоры, огурцы и сладкий перец чередовались, посыпать солью, молотым перцем. Сверху разложить лук. Полить салат уксусом, а затем посыпать зеленью.

Салат из свеклы и фасоли с грушей

Для салата: *2 ст. ложки фундука, 500 г сваренной и очищенной свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 небольших лука-порея, 1 груша, 100 г консервированной фасоли.*

Для заправки *: 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 60 мл оливкового масла.*

Разогреть духовку до 200 °С и поджарить фундук до золотистого цвета (6–8 мин). Затем орехи слегка охладить и измельчить. Свеклу нарезать кубиками и сложить в большую миску. Зеленую фасоль бланшировать в кипятке до мягкости (1–2 мин), после чего промыть холодной водой, обсушить и нарезать. Вымыть лук-порей и измельчить тонкими кольцами.

Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками. В миску со свеклой сложить бланшированную зеленую фасоль, лук-порей, консервированную фасоль и ломтики груши.

Приготовление заправки. Хорошо растереть укроп, чеснок, зерна горчицы, уксус и оливковое масло.

Заправить салат и оставить на 1 ч. Украсить кушанье орехами и подавать.

Салат «София»

60 г русского салата, 1 крупный помидор, 2 свежих огурца, 20 г маслин, 25 г кильки, 1 яйцо, 15 г масла сливочного, 1/2 ст. ложки масла растительного, 10 г салатной заправки.

На середину блюда выложить готовый салат русский в виде овала. Салат оформить помидорами, огурцами, маслинами, килькой, вареным яйцом и сливочным маслом.

Перед подачей кушанье полить салатной заправкой.

Салат из тертого редиса с апельсином

3 длинных крупных редиса, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка воды, соль.

Вымыть редис и положить на 1 ч в воду (время от времени менять ее). Вынуть редис, обсушить и натереть его на мелкой терке.

Смешать кашицу с соком лимона, водой и солью, добавить очищенный и нарезанный апельсин.

Салат из зеленого горошка

2 стакана зеленого горошка в стручках, 2 ст. ложки оливкового масла, сок половины лимона, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени кориандра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени мяты, нарезанная на тонкие полоски лимонная корка.

У стручков гороха отрезать черешки. Налить в кастрюльку 1 ст. ложку оливкового масла, положить в него стручки, перемешать. Залить стручки водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить около 5 мин, слегка недоварив горошек, который должен оставаться хрустящим. Слить воду. Влить в кастрюлю лимонный сок и оставшееся оливковое масло. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Переложить в салатник, остудить.

Перед подачей порезать чеснок, посыпать им стручки, добавить кориандр и мяту, украсить лимонными корками.

Салат рыбный

200 г отварной рыбы (толстолобик, карп, минтай, треска), 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла.

Отделить филе рыбы от костей, разрезать на небольшие кусочки. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло.

Все перемешать, заправить маслом.

Салат тропический

1/4 кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

Нашинковать капусту соломкой, посолить, посластить и помять руками. Очистить лимон и апельсин от кожуры, нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой.

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1 слой — капуста, 2 слой — лимон, 3 слой — половина яблока, 4 слой — апельсин, 5 слой — оставшееся яблоко.

Салат «Бомбей»

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, 1 /2 ст. ложки оливкового масла, 1 /2 ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль.

Листья салата нарезать в виде лапши, нашинковать сладкий стручковый перец. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и охладить.

Салат, сладкий перец смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Салат из редьки «Шалагам»

140 г редьки, 30 г сладкого перца, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г джусая, 5 г зелени, 10 г чеснока.

***Для заправки** : 25 мл растительного масла, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 2 г сахара, перец, соль.*

Промытые и очищенные редьку и морковь настрогать тонкой стружкой и перетереть с солью. Перец (после удаления сердцевины и семян) и репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Бланшированный душистый лук (джусаи) и чеснок мелко нарубить. Овощи перемешать, добавить соль, салатную заправку и уложить горкой в салатницу.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Украсить ломтиками перца и редьки.

Салат из краснокочанной капусты с морковью

400 г краснокочанной капусты, 2 моркови, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Капусту нарезать соломкой, добавить натертую на крупной терке морковь, соль, все перемешать.

Овощи посыпать зеленым луком и полить сметаной.

Салат «Андалузский»

240 г помидоров, 200 г огурцов, 160 г редьки, 120 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, петрушка, укроп, черный молотый перец, соль.

Взять овощи (помидоры, огурцы, редьку и лук), мелко нарезать (можно использовать крупную терку), посолить, поперчить по вкусу. В салат добавить петрушку и укроп, полить уксусом и растительным маслом.

Все тщательно перемешать и подать к столу.

Салат из помидоров

3 крепких помидора, 3 соленых огурца, 1 небольшая луковица.

Для заправки: 2/3 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка сахара, 2–3 зубчика измельченного чеснока.

Помидоры и огурцы нарезать крупными кусками, добавить нарезанный кольцами лук. Залить заправкой.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

4–5 помидоров, 1 луковица, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, чеснок, перец, соль.

Нарезать помидоры и лук, посолить, основательно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком и подсолнечным маслом.

Салат из черной редьки

1 редька, 1 луковица, 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г творога, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

Редьку помыть, почистить от кожуры и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленный лук, посолить, полить лимонным соком и заправить творогом, смешанным со сметаной.

Салат из кольраби и редьки

1–2 шт. кольраби, 1–2 редьки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, молотый перец, соль по вкусу.

Кольраби и редьку почистить, натереть на крупной терке. Смешать с нарезанным соломкой соленым огурцом, мелко нарезанным луком, солью и перцем. Полить салат соусом и посыпать укропом.

Салат из сельди с рисом

1 сельдь, 2 ст. ложки риса, 2–3 луковицы, 40–50 г зеленого салата, 3 вареных яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Нарезать филе слабосоленой сельди ровными кусочками, лук — кольцами. Залить его на 1–2 мин кипятком, воду слить и быстро охладить.

Сваренный в подсоленном кипятке рис откинуть на дуршлаг и тоже охладить. Сельдь, рис, лук, мелко нарезанные яйца и салат заправить майонезом и хорошенько перемешать.

Выложить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

Салат с креветками и овощами

150 г креветок, 1 шт. картофеля, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, по 1 помидору и свежему огурцу, 100 г майонеза, зелень.

Отваренный и охлажденный картофель и морковь нарезать ломтиками. Добавить креветки, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Заправить майонезом, перемешать.

Посыпать салат зеленью петрушки и укропа.

Салат с мясом гуся

300–400 г жареной или вареной гусятины, 300–400 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г консервированного или свежего зеленого горошка, 1–2 вареных яйца, зелень петрушки и укроп, зеленый салат.

Для майонеза: 125 мл растительного масла, 1 сырой желток, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1–2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, отвар или бульон, соль, сахар, уксус по вкусу.

Яйца сварить, охладить и почистить. Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, залить кипящей водой, отварить. Почистить от кожуры, охладить.

Мясо, картофель, огурец, вымытые яблоки и яйца нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (или свежий отваренный). Все это перемешать, добавить 3–4 ст. ложки свежеприготовленного майонеза. Заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом, горчицей.

Переложить смесь в салатник, залить оставшимся майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Украсить листиками зеленого салата или другими овощами (в зависимости от сезона), зеленью петрушки и укропом.

Салат из огурцов и яблок

3 огурца, 2 яблока, 1 лук-порей, 100 г соуса из эстрагона и горчицы.

Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный кольцами лук и залить соусом из эстрагона и горчицы.

Выложить овощи в салатник, дать пропитаться и только потом подавать к столу.

Салат из свеклы с растительным маслом

2–3 шт. свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл уксуса, зелень петрушки и укроп, соль по вкусу. Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, почистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, добавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник.

Посыпать укропом и петрушкой.

Подать в качестве гарнира к жареному и вареному мясу.

Салат из яиц и свежих огурцов под луковым соусом

6 яиц, 500 г огурцов свежих, 200 г зеленого лука, 100 г майонеза, 200 г салата, 200 г сметаны.

Сваренные вкрутую яйца порезать на половинки вдоль, у каждой половинки срезать снизу немного белка, чтобы придать им устойчивость. Плоское блюдо выложить листьями зеленого салата так, чтобы широкие круглые концы листьев немного заходили за края тарелки.

По краю тарелки разложить половинки яиц, а по середине тарелки горкой положить нарезанные крупными кубиками огурцы; залить их сверху соусом из посоленной по вкусу смеси сметаны и майонеза с мелкорубленым луком. Яйца аккуратно покрыть соусом только с одного края, чтобы была видна половина желтка и белка.

Салат из тыквы и яиц

2 вареных яйца, 200 г тыквы, 1 мелкая луковица.

Для соуса: 3 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, чеснок, молотый перец, соль по вкусу.

Чеснок растереть с солью. Компоненты, предназначенные для соуса, взбить миксером до получения однородной массы. Тыкву нарезать кубиками, припустить в собственном соку до готовности и охладить. Лук тонко нашинковать. Вареные яйца мелко порубить.

Подготовленные продукты смешать с соусом.

Салат из фасоли и грибов

1 стакан белой фасоли, 1 стакан соленых грибов, 1 отварной корень сельдерея, 2 вареных яйца.

Для соуса: 100 г майонеза, 100 г сметаны, сахар, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости, процедить и остудить. Грибы измельчить, сельдерей и яйца нарезать кубиками. Приготовленные продукты залить соусом, перемешать.

Майонез можно заменить острым томатным соусом.

Салат с огурцами и навагой

500 г жареной наваги, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г майонеза.

Филе наваги нарезать ломтиками, огурцы мелко нарезать. Смешать все это с луком и майонезом.

Салат из помидоров с редькой

6 помидоров, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Редьку натереть на терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленым репчатым луком и растительным маслом. Украсить салат веточкой зелени.

Салат «Диетический» из огурцов с йогуртом

2 свежих огурца, 2 ст. ложки йогурта без сахара, соль по вкусу.

Огурцы нарезать кружочками, выложить на тарелку, посолить и полить диетическим йогуртом.

Салат из анчоусов с редисом

8 кусочков филе анчоусов в растительном масле, 2 огурца, 1 пучок редиса, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, ядра грецких орехов, листья латук-салата, соль и черный молотый перец.

Анчоусы измельчить вилкой, полить растительным маслом, уксусом и поперчить по вкусу. Редис и помидоры промыть и нарезать кружочками. Огурцы очистить, измельчить тонкими ломтиками, посыпать крупной солью, положить под гнет и оставить на 30 мин.

Глубокое блюдо выстлать листьями латука, сверху разложить кружочки помидоров и ломтики огурцов. Затем выложить нарезанный редис, посыпать молотыми грецкими орехами и измельченной зеленью петрушки.

Полить салат приготовленным соусом из анчоусов и перед подачей к столу поставить в холодильник.

Салат с окунем и капустой

200 г копченого окуня, 300 г белокочанной капусты, 100 г брюссельской капусты, по 100 г яблок и моркови, сок 1 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Обычную капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской, измельченными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы. Салат посолить, добавить сок лимона и заправить майонезом.

Все перемещать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из жареных баклажанов и печеного сладкого перца

500 г баклажанов, 500 г сладкого стручкового перца, 70 мл растительного масла, 80 г брынзы, 5–6 долек чеснока, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, 100 г помидоров, соль по вкусу.

Молодые свежие баклажаны нарезать тонкими брусочками. Посолить и оставить на 10–15 мин, чтобы выделился горьковатый сок. Затем поджарить их в горячем масле. Испеченный перец почистить от семян и кожицы, тоже нарезать продольными полосками.

Перемешать с жареными баклажанами. Добавить к смеси толченый чеснок, брынзу, натертую на крупной терке, измельченную зелень петрушки, уксус, масло, соль по вкусу и все размешать. Смесь положить в тарелку и украсить дольками или кружками помидоров.

Салат можно подавать и как холодную закуску, и как самостоятельное блюдо, добавив в него вареные яйца.

Салат из кабачков с луком

1 кабачок, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 ч. ложки сахара.

Очистить кабачок, разрезать вдоль, удалить сердцевину и нарезать обе половинки поперек тонкими прозрачными ломтиками.

Смешать мелко нарезанный лук с кабачками.

Приготовление заправки. Растереть чеснок, добавить растительное масло, горчицу, зелень, перец и сахар, можно и сметану.

Салат с говядиной и гранатом

200 г отварной говядины (или куриного мяса), 1 редька, 2 моркови, по несколько веточек укропа и кинзы, несколько перьев зеленого лука, 1/3 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов,1/2 стакана зерен граната, 3 ст. ложки оливкового масла.

Морковь и редьку вымыть, затем натереть на мелкой терке. Нарезать мясо, нашинковать зелень, нарубить грецкие орехи. Переложить все в миску, всыпать изюм и все перемешать. После этого добавить гранатовые зерна, еще раз перемешать и заправить салат оливковым маслом.

Для улучшения вкуса можно сделать следующее: пропустить чеснок через пресс в марлю и отжать сок чеснока в салат.

Салат из рыбы и крабового мяса

***Для салата** : 250 г рыбы, 4 маринованных огурчика, 2 сваренных вкрутую яйца, 5 шт. крабовых палочек (или крабовое мясо).*

***Для соуса** : 3 яйца, 120 мл растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка острой горчицы, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, соль и черный молотый перец.*

В отварную рыбу добавить мелко нарезанные маринованные огурчики, яйца, крабовое мясо или крабовые палочки.

Приготовление соуса. Сварить яйца и отделить от белков желтки. Размять их, добавить горчицу, соль и перец. Затем по капле добавлять растительное масло, постоянно помешивая. Влить уксус, положить зелень, все тщательно перемешать.

Белками можно украсить блюдо.

Салат из тыквы и айвы

300 г тыквы, 200 г айвы, 1 ст. ложка сахара, 400 мл воды, 5 шт. гвоздики, корица по вкусу.

Тыкву нарезать ломтями толщиной 2 см, почистить от кожуры и завязи вместе с мякотью, нарезать одинаковыми кусочками или содовой ложечкой выдолбить шарики.

Плоды полностью созревшей айвы нарезать тонкими ломтями (без сердцевины) и варить в воде почти до мягкости, затем добавить сахар, специи и вскипятить.

К айве добавить тыкву и варить на слабом огне, пока она не станет прозрачной.

Остудить, выложить в салатник.

Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем

5–6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, перец — соломкой, брынзу натереть на крупной терке.

Все смешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Заправлять салат не надо.

Салат из белокочанной капусты с редькой

1 кг капусты, 3 моркови, 3 корнеплода редьки, 1 корень петрушки, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 100 мл растительного масла, сок 1 лимона, красный молотый перец, сахар, соль.

Капусту нашинковать и обдать кипятком. Морковь (четверть количества капусты), черную редьку (треть количества капусты), корень петрушки натереть, посолить, поперчить.

Добавить нарезанную луковицу, а еще лучше — пучок зеленого лука. Подкислить соком лимона (а можно и маринадом из огурцов или помидоров — если есть). По вкусу посолить, посластить, заправить подсолнечным маслом.

Салат будет нежнее, если добавить в него несколько вареных яиц и сметану.

Салат из огурцов и моркови

2 средних огурца, 1–2 средние моркови, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г сметаны, зеленый салат, сахар, соль по вкусу.

Вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой свежие огурцы, яблоки, морковь. Листья зеленого салата разрезать на 3–4 части. Смешать овощи и заправить их сметаной, смешанной с солью и сахаром.

Перемешать, выложить в салатник и украсить листом зеленого салата и ломтиками свежих помидоров.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

3 помидора, 2 огурца, 1 яблоко, 100 г сметанного соуса, укроп, зелень петрушки, листовой салат.

Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый компонент салата заправить соусом по отдельности и разложить на листьях салата.

Оставшийся соус вылить в середину салатника.

Салат из брокколи с тмином

500 г брокколи, 1–2 моркови, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки тмина, уксус, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Тмин залить горячей водой и выдержать 20–30 мин.

Брокколи и морковь отварить в подсоленной воде. Капусту выложить на сито, дать стечь воде, разделить на части длиной 3–4 см.

Морковь натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, порубить зеленый лук.

Все перемешать с растительным маслом, полить уксусом и водой, в которой был замочен тмин.

Приправить по вкусу сахаром, солью и молотым перцем.

Салат картофельный с огурцами

3 шт. картофеля, 1 огурец, 1 помидор, 100 г зеленого лука, 130 г сметаны, листья зеленого салата, зелень укропа, соль по вкусу.

Картофель почистить, отварить и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной.

Салат выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посыпать укропом.

Салат из моркови и капусты

200 г моркови, 200 г капусты, 1 ч. ложка хрена в уксусе, зеленый лук, сахар, соль по вкусу.

Для соуса: растительное масло, 1–2 ст. ложки сметаны.

К натертым на крупной овощной терке моркови и капусте добавить хрен в уксусе, сахар, соль, перемешать и залить соусом.

Украсить салат рубленым зеленым луком.

Салат из перца и орехов с чесноком

500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, сахар, соль.

Перец испечь, почистить от кожицы и нарезать в виде лапши. Чеснок и орехи растолочь, смешать с сахаром, солью, черным молотым перцем, соком лимона и сметаной.

Перец заправить полученной массой и посыпать зеленью петрушки.

Салат из кольраби с тыквой

400 г кольраби, 150 г тыквы, 100 мл молока, 100 г сметаны, 1/2 г кардамона, 30 мл лимонного сока.

Кольраби почистить, промыть, нарезать соломкой, припустить в молоке в течение 15–20 мин и охладить. Тыкву почистить, нарезать кубиками, припустить в собственном соку (7-10 мин) с добавлением кардамона и охладить. Кольраби соединить с тыквой, добавить соль, перец, сок лимона и перемешать.

Выложить горкой в салатник и полить сметаной.

Салат из редьки с зеленью

300 г редьки, 1 яблоко, 1 морковь, 1 луковица, 2 листа салата, растительное масло, уксус, зелень петрушки, соль.

Почистить редьку, хорошо промыть и положить на 15–20 мин в холодную воду. Затем натереть ее на крупной терке и заправить по вкусу растительным маслом и уксусом, посолить. Украсить ломтиками зеленого салата и посыпать мелко нарезанной зеленью. Добавить к салату мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле лук и натертую на терке сырую морковь, яблоко.

Салат с морковью и яблоками можно заправлять не маслом, а сметаной или майонезом.

Салат из цветной капусты и яблок с ревенем

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г зеленого салата, 130 г сметаны, 1 1/2 ст. ложки сахара, укроп, соль по вкусу.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень почистить и тонко нарезать. Зеленый салат нашинковать.

Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, добавить сахар и соль. Заправить сметаной. Подать к столу, украсив зеленью.

Салат чесночный с яйцами

2 вареных яйца, 30 г сметаны, 30 мл кваса, 1 долька чеснока, мелко рубленная зелень укропа, соль по вкусу.

Сварить яйца, очистить. Белки мелко нарубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок.

Измельченные белки положить в сотейник, залить растертыми желтками и посыпать укропом.

Салат из тыквы с медом

90 г тыквы, 70 г брюквы, 60 г яблок, 30 г меда.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и дать постоять 40 мин. Брюкву с яблоками почистить (из яблок удалить сердцевину с семенами), также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тыквой.

Выложить горкой в салатницу, украсить ломтиками яблок и подать к столу.

Салат из квашеной капусты с зеленым луком

400 г квашеной капусты, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 3 ст. ложки клюквы, 1 яблоко, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

К квашеной капусте добавить перебранную и промытую клюкву, нарезанное тонкими ломтиками свежее яблоко, шинкованный зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Салат из фасоли и колбасного сыра

1 стакан белой вареной фасоли, 4 ломтя вчерашнего хлеба, 200 г колбасного сыра, 2 дольки чеснока, 200 г майонеза.

Хлеб нарезать квадратными ломтиками и обжарить. Колбасный сыр нарезать кубиками.

Фасоль смешать с сыром, охлажденными гренками, добавить растолченный чеснок и заправить майонезом.

Салат из помидоров с луком

2–3 помидора, 1 луковица, перец, зелень, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью.

Салат украсить колечками репчатого лука.

Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту посолить и перетереть до выделения сока, добавить нарезанные помидоры, яблоки, лук и сахар.

Полить растительным маслом и лимонным соком.

Салат из консервированного зеленого горошка и лука-порея

600 г консервированного зеленого горошка, 1 стебель лука-порея, 1 ст. ложка хрена в уксусе, 100 г сметаны, 2–3 ст. ложки майонеза, сахар, соль по вкусу.

К сметане добавить майонез, соль, сахар, хрен. Высыпать туда горошек и мелко нарезанный лук.

Майонез можно заменить желе из клюквы или красной смородины.

Салат из сладкого перца, яблок и спаржи с рисом

4 сладких перца, 4 яблока, 300 г спаржи, 4–5 ст. ложек рассыпчатого вареного риса, рубленая зелень петрушки, майонез, черный молотый перец, соль по вкусу.

Испеченный в духовке перец очистить от семян и кожицы, нарезать узкими полосками. Спаржу отварить и нарезать. Перемешать перец, спаржу, дольки яблок, рис.

Посолить салат, поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из савойской капусты и помидоров

500 г савойской капусты, 5 красных помидоров, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, петрушка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, добавить измельченный лук, нарезанные дольками помидоры, соль, лимонный сок и растительное масло.

Все перемешать и украсить веточками петрушки.

Салат мясной с салатной заправкой

110 г вареного мяса, 100 г картофеля, 115 г свежих помидоров, 1/4 вареного яйца, 50 г салатной заправки, перец молотый, соль по вкусу.

Для салатной заправки: *1/2 вареного желтка, 20 г сухой горчицы, 14 г соли, 50 г репчатого лука, 20 г укропа, 55 г каперсов, 35 мл 3%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, молотый черный перец.*

Нарезать тонкими ломтиками вареное мясо, помидоры и сваренный в кожуре, очищенный и охлажденный картофель. В салатнике разложить ровным слоем помидоры, посолить, поперчить, сверху положить ровным слоем мясо, на него — слой картофеля; посолить и поперчить. Салат полить заправкой и украсить ломтиками яйца, посыпать рубленой зеленью.

Для салатной заправки протереть яичные желтки через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом и каперсами. Уксус, растительное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, 1/2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин.

Капусту нарезать соломкой и припустить (5-10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина.

В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из птицы и фасоли

200 г мяса птицы, 2 стакана фасоли, 2 вареных яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 3–4 ст. ложек растительного масла, хрен, перец, соль.

Мясо птицы отварить, остудить и нарезать. Положить в салатник хорошо сваренную фасоль, прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанное мясо, измельченные вареные яйца, соль и черный перец по вкусу.

Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать и посыпать мелко натертым хреном.

Салат с бужениной и картофелем

500 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, зелень петрушки, перец, соль.

Картофель отварить, почистить и нарезать тонкими кусочками. Буженину, соленые огурцы, репчатый лук мелко нарезать. Продукты смешать, добавить соль, перец, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы.

Готовый салат украсить мелко рубленной зеленью петрушки.

Салат из сельди, овощей и картофеля

2 шт. картофеля, 1 сельдь, 1 вареное яйцо, 1 помидор, 1 свежий огурец, 30 г зеленого салата, 1 небольшая луковица, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого горошка, 100 г майонеза, укроп, соль по вкусу.

Картофель, вареное яйцо, помидор и огурец нарезать тонкими полукружочками, филе сельди — ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посолить по вкусу.

При подаче на стол салат украсить мелко нарезанным укропом.

Салат с ветчиной и зеленым горошком

300 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 150 г риса, зеленый салат, укроп, перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и зеленый горошек. Заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

Салат с сардельками

4 сардельки, 2 луковицы, 4 помидора, 1 веточка курчавой петрушки (для украшения), рубленая зелень петрушки, салатный соус.

Сардельки почистить от оболочки, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать их с рубленым луком, измельченной петрушкой, заправить салатным соусом.

Украсить дольками помидоров и веточкой петрушки.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, 1/2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10–15 мин.

Капусту нарезать соломкой и припустить (5-10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина.

В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой

300 г квашеной капусты, 75 г картофеля, 25 г репчатого лука, 25 г клюквы, 75 мл растительного масла.

Вареный картофель нарезать соломкой. Репчатый лук почистить и нашинковать. Подготовленные продукты соединить с нашинкованной квашеной капустой, добавить клюкву и перемешать.

Салат выложить в красивое блюдо и заправить растительным маслом.

Салат с бараниной и редькой

350 г баранины, 150 г редьки, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, специи, соль.

Мясо (баранину) отварить в подсоленной воде со специями, охладить, нарезать кубиками. Редьку почистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать.

Яйца отварить, почистить, мелко нарезать.

Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом.

Салат можно украсить зеленью.

Салат из квашеной капусты и моркови

400 г квашеной капусты, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г сметаны, зеленый лук, сахар, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на овощной терке, лук измельчить. К сметане добавить соль, сахар, залить ею подготовленные продукты и перемешать.

Салат посыпать рубленым луком.

Салат можно приготовить вместо сметаны с растительным маслом (2 ст. ложки).

Салат мясной с говяжьим языком

300 г мяса, 100 г говяжьего языка, 100 г соленых огурцов, 100 г ветчины, 70 г репчатого лука, 50 г анчоусов, горчица, зелень, специи, соль.

Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык почистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить горчицу и все хорошо перемешать.

Готовый салат можно украсить зеленью.

Салат из картофеля и соленых огурцов

5 шт. картофеля, 2 огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы и репчатый лук.

Салат заправить сметаной.

Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки

3–4 моркови, 4–5 маринованных огурцов, 1 лимон, тертый сыр, растительное масло, корень и зелень петрушки, соль по вкусу.

Нарезать тонкими кружочками морковь и корень петрушки и тушить до готовности.

Затем выложить в салатник, смешать с нарезанными кружочками огурцами, тертым сыром, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Сбрызнуть салат лимонным соком и полить подсолнечным маслом.

Салат чесночный с плавленым сыром

300 г сыра, 30 г чеснока, 3 вареных яйца, 80 г майонеза.

Плавленый сыр натереть на крупной терке и смешать с мелко нарезанным чесноком и рублеными вареными яйцами.

Залить салат майонезом и тщательно перемешать.

Салат с сельдью, свежей белокочанной капустой и шпиком

300 г белокочанной капусты, 125 г шпика, 400 г сельди, перец, соль по вкусу.

***Для заливки** : 3 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 5 г сахара, 2 г соли.*

Из очищенной сельди удалить кости и нарезать ее кусочками. Нашинковать капусту, залить горячей водой и откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать соломкой шпик, поджарить его на сковороде. Смешать сельдь с капустой и шпиком.

Салат посолить, поперчить, добавить заливку, хорошо перемешать и подать на стол.

Салат из гребешков под майонезом

500–600 г морских гребешков, 4–5 ст. ложек майонеза, 1/2 банки консервированного зеленого горошка.

Вареные морские гребешки нарезать тонкими ломтиками.

Ломтики полить майонезом и добавить зеленый горошек.

Салат мясной с луком и сыром

200 г мяса, 1–2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль по вкусу.

Мелко рубленный лук пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать.

При подаче украсить нарезанной зеленью.

Салат из чернослива и капусты

400 г капусты, 1 стакан чернослива, 1 морковь, лимонная кислота, тмин, зелень петрушки, сахар по вкусу.

Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, затем вынуть косточки и нарезать брусочками. Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока (сок отжать). Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить тмин и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту.

Выложить салат в высокую стеклянную вазу и украсить целым черносливом, зеленью петрушки.

Салат с бужениной и яйцами

150 г буженины, 150 г майонеза, 30 г лимона, 5 вареных яиц, зелень петрушки, горчица, перец, соль по вкусу.

Вареные яйца почистить и нарезать кружочками.

Буженину мелко нарезать, выложить на яйца и заправить смесью майонеза, горчицы и черного молотого перца.

Салат украсить зеленью петрушки и дольками лимона.

Салат из свеклы с клюквой

3 вареные свеклы, 3/4 стакана клюквы, 100 г сметаны, 1–2 пучка зелени петрушки, сахар, соль по вкусу.

Очищенную свеклу натереть, добавить измельченную клюкву, сметану, соль и сахар.

Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат из яблок и свеклы

По 200 г яблок и красной свеклы, 1 шт. картофеля, 60 г нежирной ветчины, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очистить и нарезать крупными кубиками или ломтиками яблоки, вареные свеклу и картофель. Все смешать. Добавить нарезанные крупными кусочками ветчину и яйцо и размешать.

Смесь заправить маслом, лимонным соком, солью, перцем, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из мяса с сыром и зеленым горошком

250 г мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г маринованных слив, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы почистить от косточек и разрезать на 4 части.

Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка

3 помидора, 1 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, петрушка и соль по вкусу.

Помидоры очистить от семян, отцедить сок, нарезать, посолить и смешать с горошком.

Смесь полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Морская капуста под майонезом

1 банка маринованной морской капусты, 120 г майонеза, 2 вареных яйца.

Морскую капусту мелко порубить, перемешать с вареным мелко рубленным яйцом и заправить майонезом.

Готовую капусту уложить в салатник горкой и украсить дольками второго яйца.

Салат из горьких огурцов

3 огурца, 50 мл 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, лимонный сок, зелень, зеленый лук по вкусу.

Очень неприятно, если вы купили огурцы, а они оказались горькими. Но из них можно приготовить салат, в котором горечь вообще не будет ощущаться.

Огурцы почистить, натереть на средней терке, посыпать мелкой солью, добавить немного перца, подсолнечного масла, уксуса и лимонного сока.

Можно добавить в салат помидоры, зеленый лук и укроп.

Салат мясной с яблоками

300 г мяса, 200 г яблок, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г апельсинов, 70 г репчатого лука, 2 вареных яйца, зелень, соль.

Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца отварить, почистить и порубить. Яблоки почистить от сердцевины и кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом, перемешать.

Готовый салат украсить зеленью и дольками апельсина.

Салат из яиц и помидоров

4 помидора, 4 вареных яйца, 150 г сметаны, зелень, соль.

Помидоры и яйца нарезать дольками. К сметане добавить соль и рубленую зелень. Помидоры и вареные яйца выложить в салатник вперемешку, залить соусом.

Украсить помидорами и зеленью.

Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями

300 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 небольшая редька, растительное масло, ржаные сухари, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, а редьку натереть на терке или нарезать мелкими кубиками.

Все перемешать, посолить, полить маслом и посыпать толчеными ржаными сухарями.

Украсить дольками помидора.

При желании можно добавить сок ревеня или уксус по вкусу.

Салат из консервированного горошка и яиц

250 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка хрена в уксусе, 2 яйца, 100 г сметаны, 2–3 ст. ложки майонеза, сахар, соль по вкусу.

К сметане добавить майонез, соль, сахар, хрен.

Высыпать туда горошек, мелко нарезанные вареные яйца, измельченный лук и перемешать.

Салат с кальмарами и рисом

200 г филе кальмаров, 3 вареных яйца, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, 2 ст. ложки майонеза, укроп, перец, соль. Рис сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3–5 мин и нарезать лапшой. Вареные яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком.

К сметане добавить майонез, соль, перец и мелкорубленый укроп. Залить этой смесью продукты и все перемешать.

Салат из квашеной капусты с сельдереем и брусникой

500 г квашеной шинкованной капусты, 100 г салатного сельдерея, 4 ст. ложки брусники, 1 ст. ложка растительного масла, 1–3 ст. ложки сахара.

Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом.

Можно добавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику — свежую или моченую.

Подавать этот салат к сосискам, сардельками, жареной свинине, отварной домашней птице.

Салат с мясом индейки

350 г отварного мяса индейки, 200 г яблок, 4 ст. ложки майонеза, 2 вареных яйца, 1 маринованный огурчик, маринад из-под огурцов, зелень петрушки и укроп, перец, соль.

Отваренное мясо индейки, яблоки, огурец и яйца нарезать кубиками. Смесь посолить, поперчить, заправить маринадом, дать немного постоять. Добавить майонез и перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

200 г краснокочанной, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка натертого хрена, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, яблочный сок по вкусу, зелень петрушки, соль.

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать по отдельности, смешать с мелко нарезанным луком, лимонной цедрой, мелко натертым хреном и яблочным соком. Приготовленную таким образом капусту уложить в салатник так, чтобы белокочанная была в середине, а краснокочанная — вокруг нее; полить растительным маслом.

Белокочанную капусту посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат с мидиями

250 г вареных мидий, 200 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г зеленого салата, 60 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 2 вареных яйца, петрушка и укроп, соль по вкусу.

Вареные яйца почистить и измельчить. Укроп и зеленый салат измельчить. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить вареные мидии, зеленый горошек, соль, растительное масло и все тщательно перемешать.

Салат заправить майонезом, украсить рубленой петрушкой.

Салат из отварного языка

1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных грибов, 3/4 стакана сметанного соуса, зелень.

Отварной язык почистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы тоже нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом.

Выложить смесь в салатник, украсить грибами и зеленью.

Салат из кольраби и овощей со сливками

200 г кольраби, 150 г сладкого перца, по 100 г помидоров, моркови и корня сельдерея, 200 мл сливок, 5 ст. ложек майонеза, соль по вкусу.

Кольраби почистить, вымыть и натереть на терке. Перец разрезать вдоль и нарезать соломкой. Очищенные морковь и сельдерей натереть на терке. Помидоры разрезать на 4 части. Сливки хорошо растереть с майонезом и солью.

Все подготовленные овощи сложить в салатник, залить заправкой и перемешать.

Салат «Столичный»

200 г отварной (жареной) курятины, 3–4 шт. картофеля, 2 огурца, 3 вареных яйца, 100 г зеленого горошка, 40 г зеленого салата, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Отварную или жареную курятину, вареный картофель, огурцы, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, листья зеленого салата мелко нашинковать. Все перемешать с зеленым горошком, посолить. Заправить майонезом.

При подаче положить горкой в салатник и украсить кружочками яйца и огурцов, а также листьями салата.

Салат из квашеной капусты и соленых грибов

500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки сахара, молотый перец.

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук нарезать соломкой и промыть холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промыть кипяченой водой для удаления слизи, нашинковать соломкой и, обжарив в течение 5–7 мин на растительном масле, охладить.

Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить сахар, перец, выложить в салатник и полить маслом.

Салат с ветчиной и картофелем

300 г ветчины, 500 г картофеля, 100 г маринованных огурцов, 100 г яблок, 100 г зеленого салата, 75 г корня сельдерея, 150 г майонеза, репчатый лук, зелень, горчица, уксус, соль по вкусу.

Картофель отварить «в мундире», почистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки почистить от сердцевины и нарезать ломтиками.

Зеленый салат измельчить.

Ветчину, сельдерей и маринованные огурцы мелко нарезать.

Все продукты смешать, добавить горчицу, зелень, уксус и соль.

Готовый салат заправить майонезом, посыпать колечками лука, кусочками яблок и украсить зеленью петрушки или укропа.

Салат из языка с грибами

250 г отварного языка, 150 г вареного филе курицы, 200 г маринованных грибов, 100 г вареного сельдерея, 150 г майонеза, 100 г сметаны, лимонный сок, перец, соль по вкусу.

Отварной язык, филе курицы, сельдерей и грибы нарезать полосками. Майонез смешать со сметаной. Добавить лимонный сок, соль и перец.

Залить смесью приготовленные продукты и осторожно переложить в салатник.

Салат из шпрот

1 банка шпрот, 2 консервированных огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, горчица, соль по вкусу.

Шпроты нарезать маленькими кусочками, огурцы почистить от кожуры и нарезать полосками. Сваренные вкрутую яйца нарубить (не слишком мелко), а лук измельчить.

Масло из-под шпрот смешать со сметаной, добавить горчицу, соль, залить этой смесью продукты и перемешать.

Салат картофельный с луком и чесноком

в шт. картофеля, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 50 мл воды, укроп, соль.

Картофель отварить и нарезать ломтиками. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле. Соединить его с картофелем, добавить чеснок, соль и все перемешать.

При подаче салат посыпать укропом.

Салат с мясом кролика

300 г мяса жареного кролика, 200 г консервированных кабачков, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованной брюквы, 4 вареных яйца. ***Для соуса*** *: 100 г сметаны, 100 г майонеза, 50 г рубленой зелени петрушки и укропа, сахар, соль.*

Крольчатину, кабачки и брюкву нарезать кубиками, яйца разрезать на 4 дольки. В приготовленный соус осторожно замешать мясо, кабачки, брюкву и горошек.

В стеклянную посуду сначала положить дольки яйца, на них выложить салат. Можно украсить его дольками яйца и зеленью.

Салат рыбный с морской капустой

100–150 г маринованной морской капусты, 200–250 г филе морского окуня, 3–4 шт. картофеля, 1–2 соленых огурца, 3–4 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, зелень, соль по вкусу.

Морскую капусту отварить, охладить, мелко порубить, залить холодным маринадом и держать в нем в течение 10 ч.

Маринованную капусту смешать с отварным картофелем, нарезанными ломтиками маринованными огурцами и зеленым горошком.

Филе морского окуня сварить, охладить и нарезать ломтиками, после чего соединить его с подготовленными овощами, заправить солью и майонезом.

Салат сложить горкой в салатник, украсить ломтиками рыбы и нарезанными дольками вареными яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление маринада. В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10–15 мин.

Полученный раствор слить, охладить и добавить по вкусу уксус.

Салат из моркови, яблок и зеленого горошка

2 моркови, 1 яблоко, 50 г зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Натертую сырую морковь смешать с консервированным горошком, нарезанными яблоками.

Заправить салат сметаной и сахаром.

Салат из свеклы и консервированных огурцов

2 свеклы, 2 консервированных огурца, 100 г зеленого горошка, 1/2 стебля лука-порея, 50 г грецкого ореха, зелень.

***Для заправки** : 200 г сметаны, 1 ст. ложка столового хрена, сахар, соль по вкусу.*

Отваренную и очищенную свеклу, огурцы и лук-порей нарезать небольшими квадратиками, орехи размельчить, добавить горошек. Сметану посолить, добавить сахар, хрен, размешать. Залить полученной заправкой салат.

Украсить зеленью.

Салат чесночный с фасолью

350 г фасоли, 2–3 дольки чеснока, 30 мл уксуса, соль по вкусу.

Стручки фасоли почистить, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воле, откинуть на сито и охладить до комнатной температуры.

К столу фасоль подать с измельченным чесноком в уксусе.

Салат из чечевицы по-мексикански

300 г чечевицы, 1 пакет замороженных овощей для супа, 300 г очень мелкой, неразваривающейся картошки, 300 г моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки винного уксуса (красного), 1 ч. ложка готовой острой горчицы, 8 ст. ложек оливкового масла, 5 ломтиков белого хлеба, зеленый лук, базилик, молотый красный острый перец, соль.

Чечевицу замочить на ночь в воде. На следующий день варить с овощами около 30–45 мин. Отвар слить.

Картофель отварить «в мундире», почистить и нарезать кубиками. Лук, нарезав полукольцами, обжарить.

Вымыть и нарезать как можно мельче зеленый лук.

Все вместе положить в миску с чечевицей. Тщательно перемешать уксус, горчицу, соль и перец. Взбить все компоненты, постепенно вливая растительное масло. Соус должен иметь густоту сметаны.

Вымыть листики базилика, нарезать их тонкими полосками и добавить в соус.

Полить салат приготовленным соусом, тщательно перемешать и оставить на 30 мин. Посыпать зеленью. Попробовать и добавить по необходимости соль и перец.

Чечевица впитывает много соуса, поэтому, возможно, придется приготовить его еще. Хлеб нарезать кубиками и поджарить на сковороде в кипящем масле. Положить гренки в салат.

Салат из консервированной рыбы

200 г консервированной рыбы, 500 г вареного картофеля, 1–2 кислых яблока, 2–3 соленых огурца, 4–5 ст. ложек растительного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, зелень петрушки, зеленый лук, соль по вкусу.

Сначала приготовить салат из картофеля, кислых яблок и соленых огурцов (все продукты нарезать кубиками). Прибавить туда нарезанную кусочками рыбу, растительное масло и сметану.

Салат посолить по вкусу, размешать и положить в салатник. Украсить вареными яйцами, разрезанными пополам, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить веточками петрушки.

Салат с телятиной, горчицей и майонезом

300–400 г жареной телятины, 3 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 100 г зеленого горошка, 5 ст. ложек растительного масла, 1–2 ст. ложки горчицы, 1–2 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, майонез, уксус, сахар, соль по вкусу.

Вареный картофель охладить, затем очистить от кожуры.

Жареную телятину, картофель, огурец, яблоки, вареные яйца нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, перемешать с майонезом.

Заправить солью, сахаром, уксусом, горчицей.

Затем переложить все в салатник, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки, смесь украсить листиками зеленого салата и другими овощами.

Салат чесночный со свеклой

200 г свеклы, 3 дольки чеснока, 100 г майонеза, соль.

Отварить свеклу в кожуре, очистить и натереть на крупной терке. Добавить растертый чеснок, посолить и хорошо перемешать со свеклой.

Затем залить салат майонезом.

Салат острый

200 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 50 г маринованных грибов, 40 г рыбы горячего копчения, 30 г лимона, 20 г грецких орехов, 20 г сыра, 80 г майонеза, 15 мл 3%-ного уксуса, 100 г майонеза, лимонный сок, зелень, перец, соль.

Вареный картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу отделить от костей и кожи. Буженину, грибы, рыбу, репчатый лук и соленые огурцы нарезать кубиками. Все смешать, добавить соль, перец, измельченные грецкие орехи, лимонный сок и заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью, грибами, кусочками буженины.

Салат «Вечерний»

125 г вареной колбасы, 120 г окорока, 120 г отварной говядины, 2 вареных яйца, 1 соленый огурец, в ст. ложек майонеза.

Мясные продукты и очищенные от семян и кожицы соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

Смешать с измельченными яйцами и заправить майонезом.

Закуска из креветок под майонезом

500 г свежемороженых креветок, 3–4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, сок 1/4 лимона, соль по вкусу.

Креветки отварить. Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить все частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

В салатник выложить закуску горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Закуска «Рафаэлло»

3 яйца, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 100 г оливок без косточек, 100 г крабовых палочек.

Яйца сварить и мелко нарезать, сыр натереть на терке, добавить чеснок, измельченный в чесночнице. Заправить смесь майонезом. Посолить по вкусу и все перемешать до однородной смеси. Сделать из смеси шарики, величиной не больше пластмассового теннисного шарика. Внутрь шарика положить оливку или арахис.

В отдельную тарелку натереть на терке крабовые палочки, обвалять в них шарики. Поставить в холодильник для охлаждения.

Закуска по-монастырски

По 500 г вареной свеклы и квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанными кольцами репчатым луком.

Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты.

Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 мин, приправить сахаром, солью и перцем по вкусу.

Охладить и подать к столу.

Закуска русская

500 г квашеной капусты, 250 г маринованных лисичек, полстакана клюквы, 2 соленых огурца, 100 г красного салата, 1 ст. ложка сахара, растительное масло, зелень.

Лисички и соленые огурцы нарезать, смешать с капустой, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Выложить на тарелки, сверху высыпать клюкву, украсить листьями красного салата и зеленью.

Закуска «Мотылек»

100 г брынзы, 200 г крабовых палочек, 100 г майонеза.

Брынзу разделить на пластинки. Крабовые палочки разрезать поперек на две части и сделать ножом в каждом кусочке два параллельных глубоких надреза. Вставить туда пластинки брынзы, как крылья.

Аккуратно полить мотылки сметаной и подавать к столу.

Закуска «Украинская»

1 отваренная свекла, 100 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, 2 ломтика ветчины, 100 г филе жареного гуся, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 1 небольшой помидор, 1 пучок зелени петрушки, щепотка лимонной кислоты, соль.

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать соломкой.

Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой и заправить майонезом и лимонной кислотой.

Салат украсить кусочками ветчины, гуся, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

Закуска из сельди с яйцом

4 яйца, 150–200 г сельди, 1/2 лимона, 150 г майонеза.

Подготовленное или готовое филе сельди нарезать наискось на продолговатые полосы шириной 1–1,5 см и каждую полоску свернуть плотным валиком.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать вдоль и выложить на плоское блюдо желтками вверх. А для устойчивости немного подрезать низ белка.

На каждую половинку аккуратно положить свернутый валиком кусочек селедки, (если разворачивается, то закрепить шпажкой или зубочисткой), на рулетик положить майонез и по маленькому ломтику тонко нарезанного лимона.

Закуска из сельди с яйцом и луком

150–200 г сельди, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лимон, зелень по вкусу.

Подготовленное или готовое филе сельди нарезать поперек дольками.

Лук очистить и нарезать кольцами.

Вареные яйца разрезать кружками. Так же нарезать лимон.

Выложить сельдь на плоское блюдо, имитируя целую тушку.

По бокам украсить яйцами, лимоном. Посыпать кольцами лука.

Сверху положить несколько веточек зелени.

Закуска «Чудо-брынза»

250 г брынза, 2 помидора, 1 пучок петрушки, 50–70 г сметаны.

Брынзу размять вилкой, сверху уложить слой помидоров (порезанных кольцами). Залить все сметаной. Посыпать рубленой петрушкой и подавать к столу.

Закуска «Табит»

190 г помидоров, 150 г огурцов, 160 г редиса или 150 г редьки, 350 г картофеля, 1 яйцо, 30 г джусая, 20 г зелени, 50 г салатной заправки, 30 г чеснока, 100 г сметаны.

Для салатной заправки: *1/2 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г патиссонов, сахар, соль, уксус, специи.*

Подготовленные помидоры, огурцы, редис нарезать соломкой. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать. Желток вареного яйца растереть и развести в салатной заправке, добавляя мелко нарезанную зелень джусая.

Овощи заправить салатной заправкой, уложить горкой в салатник, полить сметаной, посыпать мелкорубленым белком яйца и оформить зеленью.

Закуска «Аппетитная»

250 г сыра, в вареных яиц, 150 г майонеза, зелень.

Измельченный на крупной терке сыр смешать с рублеными яйцами и заправить майонезом.

Подать, украсив яйцом и зеленью.

Закуска «Торопливый ножик»

200 г вареной колбасы или вареного мяса (лучше свинина, можно куриные грудки), 2 моркови, соевый соус или диетический майонез.

Колбасу нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить на растительном масле по отдельности. Все соединить, перемешать, заправить соевым соусом.

Колбасная закуска с помидорами

500 г колбасы, 3 помидора, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень петрушки или укропа.

Можно использовать любительскую, молочную, докторскую и другие вареные колбасы.

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам и посолить.

Хорошо разогреть с маслом сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.

Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать).

Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить маслом, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Закуска из консервированной сайры

1 банка консервированной сайры в собственном соку (можно заменить скумбрией или сардинами), 3 яйца, 100 г зеленого лука, 100 г маслин без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока.

Выложить рыбу из банки в салатник и слегка размять вилкой, отложив для украшения несколько кусочков. Нарезать кубиками 3 вареных яйца, 100 г маслин без косточек и 100 г зеленого лука.

Все смешать, заправить соком от консервов и лимонным соком.

Выложить салат горкой и украсить целыми кусочками сайры, целыми маслинами, кружочками яиц и полуколечками лимона.

Икра из баклажанов с творогом по-болгарски

2 баклажана, 2–3 зубчика чеснока, 250 г творога, 2 помидора, 100 г отцеженного кислого молока, 50 мл растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

Баклажаны испечь в духовке, погрузить в холодную воду и очистить от кожицы. Затем нарезать их крупными кусочками и пропустить через мясорубку. Прибавить чеснок, предварительно растерев его в ступке (с добавлением соли и 1 ст. ложки растительного масла).

Смесь растереть с остальным количеством растительного масла до образования гладкой массы. Затем прибавить творог, растертый с отцеженным кислым молоком, и измельченные на терке помидоры. Смесь снова хорошо размешать и распределить на порции.

Перед подачей на стол икру посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Икра из творога с помидорами

200 г творога, 2–3 помидора, 1 луковица, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Творог протереть сквозь сито. Помидоры почистить от кожуры и изрубить, лук мелко нашинковать.

Все перемешать, добавив перец.

Помешивая массу, влить в нее (постепенно) растительное масло.

Икру выложить на тарелку, украсить дольками вареных яиц, маслинами, вареной морковью и солеными огурцами.

Икра морковная

500 г моркови, 100 мл оливкового масла, 100 г брынзы (или творога), 25 г оливок, 25 г маслин, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса,1/2 ч. ложки молотого кумина, соль.

Морковь очистить, отварить в воде и растолочь в пюре. Развести аджику небольшим количеством воды, добавить кумин. Очистить и растолочь чеснок. Все это добавить в морковное пюре. Посолить по вкусу. Полить пюре уксусом и оливковым маслом.

Украсить кушанье оливками, маслинами и нарезанной соломкой брынзой.

Икра баклажанная с чесноком

2 баклажана, 1 натертый зубчик чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки йогурта, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, питта, измельченные соломкой сырые овощи, соль, перец.

Баклажаны отварить пока они не станут мягкими. Когда овощи остынут настолько, что их можно будет взять в руки, разрезать их вдоль и чайной ложкой вынуть мякоть, очищая до шкурки. Остудить.

При помощи кухонного комбайна перемешать мякоть баклажанов, чеснок, майонез и йогурт до получения однородной массы. Затем заправить смесь солью и перцем.

Переложить баклажанную икру на сервировочное блюдо и охладить в течение 1 ч. Украсить петрушкой и подавать с питтой и нарезанными сырыми овощами.

Помидоры, фаршированные треской

4 помидора, 300 г филе трески, 1 яблоко, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Помидоры промыть, срезать верхушки, удалить из сердцевины часть мякоти, зерна и отжать сок. Крутые яйца, вареную треску, мякоть помидоров, очищенные яблоки мелко нарезать.

Продукты соединить, заправить сметаной и солью. Полученным фаршем заполнить помидоры и посыпать сверху рубленой зеленью.

Вместо сметаны можно положить майонез, а вместо яблок — груши или абрикосы.

Помидоры, фаршированные сырой морковью

4 помидора, 3 моркови, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка зелени укропа.

У помидоров срезать верхушку и удалить мякоть с соком. Очищенную морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, заправить сметаной, сахаром и солью.

Этой массой наполнить подготовленные помидоры, выложить их на блюдо или в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Помидоры, фаршированные салатом из лука, яиц и брынзы

в помидоров, 3 вареных яйца, 4 ст. ложки зеленого лука, 150 г брынзы, 100 г майонеза, зелень петрушки и укроп, сахар, соль по вкусу.

Подготовить помидоры для фарширования, срезав с них верхушки и вынув сердцевины; перевернуть их, чтобы стек сок. Приготовить салат из зеленого лука, яиц и брынзы: лук мелко порезать, вареные яйца и брынзу мелко нарубить, все перемешать и добавить майонез, смешанный с сахаром и солью.

Салатом нафаршировать помидоры и выложить их на блюдо, густо посыпанное нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Каждый помидор полить майонезом и украсить веточкой зелени.

Помидоры, фаршированные овощами

10 средних помидоров, 1 небольшой баклажан, 1 луковица, 100 г сыра, перец, соль по вкусу.

У помидоров острым ножом сделать глубокую выемку со стороны плодоножки, аккуратно вынуть семечки и слегка отжать сок. Внутренность помидора посолить и поперчить. Баклажан запечь в духовке, снять кожицу, мякоть пропустить вместе с луком через мясорубку.

Этим фаршем наполнить помидоры, сверху посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные яйцами и сыром

10 средних помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, перец, соль по вкусу.

У помидоров острым ножом сделать глубокую выемку со стороны плодоножки, вынуть мякоть. Подготовить смесь из рубленых вареных яиц и тертого сыра.

Этим фаршем наполнить помидоры, сверху посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

177 г помидоров, 40 г жареного или отварного мяса птицы, 57 г шампиньонов, 20 г майонеза,1/2 ч. ложки уксуса, перец, соль, зелень петрушки.

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками.

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами.

Затем помидоры наполнить фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Огурцы с репчатым луком в уксусе

3 огурца, 1 большая луковица, 60 мл 3%-ного уксуса, зелень, сахар, соль по вкусу.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками и выложить в плоскую тарелку. Лук нарезать колечками и залить кипятком с уксусом. Остывшие кольца лука положить на огурцы и залить уксусом, в котором растворены соль и сахар.

Украсить зеленью петрушки.

Огурцы фаршированные

100 г огурцов, 30 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г репчатого лука, 1/2 ст. ложки растительного масла, сахар, 25 г сметаны.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть сердцевину и нарубить ее.

Затем к рубленым огурцам добавить отварной картофель, свеклу, морковь, нарезанные мелкими кубиками, шинкованный пассерованный лук, перемешать, смесь заправить сахаром, солью, перцем, растительным маслом и нафаршировать огурцы.

Подать со сметаной.

Огурцы, фаршированные салатом из сельди

3 консервированных огурца, 1/2 филе копченой сельди, 1 шт. отварного картофеля, 1 вареная морковь, 1 вареное яйцо, 50 г отварной говядины, 2–3 шт. редиса, 3 ст. ложки сметаны, зелень.

Предназначенные для начинки продукты нарезать кубиками и смешать со сметаной.

Огурцы разрезать вдоль на две части, вынуть мякоть с семенами, немного подровнять нижние стороны, чтобы не падали, и начинить салатом.

Украсить редисом с зеленью.

Соленые фаршированные огурцы

4 огурца, 200 г филе судака, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 небольшая луковица, 2–3 дольки чеснока, по 1 ст. ложке растительного масла, пшеничной муки, томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, ломтик пшеничного хлеба, соль по вкусу.

Приготовление фарша. Вареную рыбу пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить соль, перец и снова пропустить через мясорубку. Затем добавить сливочное масло и хорошо перемешать. Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, наполнить рыбным фаршем и сложить половинки, придав вид целого огурца.

Приготовление соуса. Лук мелко нашинковать и поджарить на растительном масле. Добавить томатную пасту и, помешивая, хорошо прогреть.

После этого в сковороду положить обжаренную муку, рубленый чеснок, лавровый лист, перец, влить 100 мл бульона, в котором варилась рыба, и прокипятить 5-10 мин.

Фаршированные огурцы уложить в широкую кастрюлю, залить соусом, накрыть крышкой и тушить 5-10 мин. Затем снять с огня и остудить.

Перед подачей огурцы посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные редисом, яйцами и мясными продуктами

500 г огурцов, 2 вареных яйца, 1 пучок редиса, 200 г сметаны, 250 г вареной колбасы, 2 ст. ложки мелко рубленного укропа и зеленого лука.

Небольшие ровные огурцы промыть, разрезать вдоль пополам и удалить семена. Вареные яйца мелко порубить, редис натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень: укроп, лук. Все залить сметаной и посолить. Вареную колбасу нарезать ломтиками.

Огурцы заполнить приготовленным салатом, сверху прикрыть мясным ломтиком, сложенным вдвое.

Шпинат с изюмом и кедровыми орешками

2 ст. ложки изюма, 100 г ветчины, нарезанной маленькими кубиками, 800 г листьев шпината, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки кедровых орешков, соль, черный перец, мускатный орех.

Разогреть оливковое масло в сковороде, положить ветчину и шпинат. Держать на огне 5 мин. Добавить изюм, соль, мускатный орех и черный перец по вкусу.

Посыпать сверху кедровыми орешками и подать горячим.

Капуста квашеная с яблоками

4 стакана квашеной капусты, 2 яблока, 2 ст. ложки сахара, по 2 ст. ложке зелени и клюквы, 2 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту перебрать, отжать рассол. Яблоки очистить, нарезать дольками и положить в рассол, чтобы они не потемнели.

Подготовленные яблоки смешать с капустой, заправить сахаром, полить маслом, уложить в посуду для подачи на стол, украсить зеленью, клюквой.

Жульен из птицы

300 г филе жареной птицы, 100 г жареных грибов, 80 г сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса, 40 г тертого сыра.

Филе птицы слегка обжарить и нашинковать соломкой. Грибы перебрать, промыть, отварить до полуготовности, затем обжарить и нашинковать соломкой. Птицу и грибы смешать, заправить сметанным соусом и прогреть при слабом кипении 4–5 мин.

Металлические порционные кастрюльки (кокотницы) смазать сливочным маслом и заполнить приготовленной массой. Горкой насыпать тертый сыр. Поставить кокотницы в сильно разогретую духовку и держать до образования на сыре румяной корочки.

Чтобы жульен не пригорел, кокотницы поставить на противень с горячей водой (слой 5 мм).

Подать кокотницы по 1 или 2 на порцию, поставив их на тарелку с бумажной салфеткой, а на ручку кокотницы надеть бумажную папильотку.

Филе птицы под майонезом

200 г филе птицы (отварное), 2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1/3 стакана соуса «Майонез».

С отварных тушек птицы осторожно снять филейную часть. Картофель и морковь отварить, нарезать мелкими кубиками, соленый огурец — тоже мелкими кубиками.

Подготовленные овощи и зеленый горошек перемешать. Половину овощей заправить частью майонеза и выложить горкой на блюдо. Сверху положить филе птицы, залить его майонезом.

Оставшиеся овощи, нарезанные кубиками, красиво разложить рядом с филе.

Можно подавать филе с салатом из капусты и огурцами или помидорами.

Коктейль рыбный

250 г судака, 5 г моркови, 5 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 10 г маслин, 40 г майонеза, 5 г зелени, 10 г красного маринованного перца, специи, соль.

Рыбу (филе без кожи и костей) припустить с кореньями и охладить. Репчатый лук, зелень и маслины мелко нарубить и соединить с майонезом.

При подаче в салатник уложить филе отварного судака, залить подготовленным соусом и оформить красным маринованным перцем и зеленью.

Студень из куриных потрохов и телячьих ног

500 г потрохов, 500 г телячьих ножек, 300 г моркови, 300 г лука, чеснок по вкусу.

Куриную печень, сердце, желудок, а также голову, лапки, крылышки промыть, почистить и залить водой. Телячьи ноги опалить, тщательно почистить от волос и разрубить на части.

Прибавить их к потрохам, добавить лук, морковь и долго варить на небольшом огне с пламерассекателем до полной готовности.

Холодец разделать, добавить чеснок и снова прокипятить.

Разлить по тарелкам, украсить сваренными вкрутую яйцами.

Холодец из цыплят и зеленого горошка

2 цыпленка, 150 г белого вина, 5 ч. ложек желатина, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 2 дольки чеснока, зеленый салат, 1 лимон, соль по вкусу.

Обработанные тушки залить водой (2 л) и довести до кипения на слабом огне. Добавить коренья и соль и варить до готовности. Когда мясо остынет, выбрать кости, мякоть мелко нарезать.

В теплом бульоне развести заранее замоченный в вине желатин: снять бульон с плиты, бросить толченый чеснок, посолить и процедить.

На дно глубокой прозрачной салатницы влить несколько ложек бульона, положить фигурно нарезанную морковь, листок петрушки, мясо, прикрыть отцеженным горошком.

Влить остальной бульон, охладить.

Перед подачей к столу кушанье украсить листиками салата и кружочками лимона.

Рыба соленая или холодного копчения со свеклой и майонезом

150–250 г рыбы, 1 свекла, 2 луковицы, 3–4 дольки чеснока, 200 г майонеза, 3–4 веточки зелени.

Скумбрию, ставриду или сельдь соленую или холодного копчения, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками.

Вареную свеклу почистить от кожицы, натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с мелко нарубленным чесноком и перемешать. Репчатый лук (сладких сортов) нарезать кольцами. Если лук острый, его следует ошпарить.

На блюдо выложить часть свеклы с чесноком и нарезанный кольцами лук, затем — ломтики рыбы, а на них — оставшиеся свеклу и лук.

Готовое блюдо залить майонезом и украсить веточками зелени петрушки.

Креветки под майонезом

1 пакет свежемороженных креветок (250 г), 3–4 дольки чеснока, 2 вареных яйца, 100 г майонеза.

Креветки отварить и остудить. Переложить в салатницу и залить майонезом, смешанным с давленым чесноком.

Украсить кружочками или дольками вареного яйца.

Как вариант: посыпать креветки измельченным яйцом.

Сельдь «под шубой»

1 сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 2 вареных яйца, 3 шт. вареного картофеля, 1 небольшая вареная свекла, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г майонеза.

Жирную сельдь промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатника. Полить ее растительным маслом, сверху положить нарезанный лук и измельченные вареные яйца.

Следующий слой — из тертого яблока; его нужно немного смазать майонезом. Затем — натертый на терке вареный картофель (его тоже слегка полить майонезом).

Последний слой — натертая на крупной терке вареная свекла.

Салат обильно полить майонезом.

Сельдь, рубленная с орехами

250–300 г сельди, 2 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8-10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.

Снять с хорошо вымоченной сельди филе. Сварить яйца, почистить от кожицы и семян яблоко.

Пропустить через мясорубку сельдь, 1 яйцо, яблоки, лук и очищенные ядра грецких орехов. Все хорошенько перемешать и заправить майонезом. Выложить массу в селедочницу в виде рыбки, приставив к одному концу головку без жабр, а к противоположному — хвост.

Поверхность выровнять ножом, посыпать рубленым яйцом и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Сельдь соленая с жареным луком

150–200 г соленой сельди (филе), 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка сахара.

Лук нарезать ломтиками и обжарить до мягкости на растительном масле, затем добавить томат-пюре и продолжить обжаривание до окрашивания масла в оранжевый цвет, после чего добавить сахар, соль, молотый перец и охладить.

На филе сельди положить обжаренный с томатом лук.

Фасоль стручковая с маслом и яйцом

300 г свежей стручковой фасоли или 440 г консервированной, 20 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 2 яйца, 10 г зелени, перец, соль.

Стручки фасоли очистить, промыть в холодной воде, нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Когда фасоль сварится, добавить соль, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы, перец, масло и перемешать.

Затем заправленную фасоль переложить на сковороду, залить взбитыми яйцами, прорезать в нескольких местах, чтобы яичная масса проникла внутрь, и запечь.

Холодные кабачки

1–2 молодых кабачка, 50 г тертого сыра, 1–2 ст. ложки муки, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 10 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Молоденький кабачок порезать кружками. Каждый кружок посыпать смесью соли и перца и обвалять в муке.

Затем обжарить 1–2 мин на подсолнечном масле.

Смешать майонез с давленым чесноком. Этой смесью смазать (с одной стороны) дый кружочек кабачка и сложить в стопочки (по 5–6 кружочков в 1 стопку). Посыпать тертым сыром и подавать к столу.

На стол подается чуть теплым или холодным.

Чеснок, соль, перец кладется по вкусу (можно сделать очень острую закуску).

Шарики сырные с картофелем по-немецки

4 ст. ложки тертого сыра, 1–2 шт. картофеля, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 вареное яйцо, черный молотый перец, панировочные сухари, соль.

Масло взбить. Добавить измельченный вареный картофель, муку, сыр, яйцо, соль, перец.

Из хорошо вымешанной массы сделать шарики, обвалять в сухарях и зажарить в кипящем масле.

Грибы с луком и клюквой

200–250 г соленых грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки клюквы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар и перец по вкусу.

Грибы нарезать, лук очистить и нарезать кольцами. Соединить, посыпать клюквой или брусникой, сахаром и перцем. Заправить все растительным маслом.

Свекла с клюквой

2 свеклы, 100 г клюквы, 3 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Очищенную вареную свеклу натереть. Добавить толченую с сахаром клюкву, сметану и соль.

Ветчинные ломтики с начинкой

300 г ветчины, 50 г хрена, 50 г 20 %-ных сливок, 3 маринованных огурца.

Маринованные огурцы нарезать на полоски.

Ветчину нарезать тонкими пластинками, намазать хреном со сливками, положить на серединку полоску маринованного огурчика и закрутить рулетиком.

Заколоть, чтобы не раскручивалось, шпажками или, на худой конец, обычными тривиальными зубочистками.

Коктейль из крабов и грибов

350 г мяса вареных крабов, 1 яблоко, 200 г капусты, 1 ч. ложка сахара без горки, 200 г консервированных шампиньонов, 3 яйца, соль.

***Для соуса** : майонез, кетчуп, коньяк, лимон.*

Яйца отварить, остудить, раздельно на терке натереть белок крупной соломкой и желток мелкой соломкой. Капусту мелко нашинковать, слегка посолить и посыпать 1 ч. ложкой сахара, все помять. Яблоки нарезать ломтиками небольшого размера. Шампиньоны нарезать ломтиками, не обжаривая. Все приготовленные компоненты должны лежать отдельно друг от друга.

В плоские фужеры выложить все составляющие салата небольшими горками, не перемешивая. Мясо крабов должно быть сверху.

Добавить немного соуса, украсить лимоном.

Фасоль зеленая по-итальянски

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в сковороде на 50 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, закрыть крышкой и тушить еще 10 минут.

При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Грибы с квашеной капустой

200–250 г соленых грибов, 150–200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар и перец по вкусу.

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, сахаром и перцем.

Заправить все растительным маслом.

Язык отварной с хреном

1 язык (говяжий или бараний), 100 г тертого хрена, 200 мл уксуса, соль и сахар.

Язык тщательно промыть, поскоблить ножом и вновь промыть. Положить его в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности.

Сваренный язык погрузить на 5-10 мин в холодную воду и, не давая остыть, снять с него кожу, после чего посолить и завернуть в салфетку.

Охлажденный язык нарезать ломтиками и уложить на блюдо.

Хрен с уксусом подать отдельно.

Сельдь со сметаной и отварным картофелем

60 г соленой сельди, 10 г репчатого лука, 25 г сметаны, 100 г отварного картофеля.

Сельдь вымочить, затем снять кожу и удалить кости. Филе нарезать кусочками, сложить в соответствующую посуду, полить сметаной и посыпать луком, нарезанным кольцами.

К сельди отдельно подать отварной горячий картофель.

Белая фасоль со стручковым перцем

300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль.

В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

Брюква в маринаде

400 г брюквы, 1 луковица, уксусный маринад.

Брюкву очистить, сварить, нарезать кубиками или брусочками, положить в посуду, добавить измельченный лук, залить уксусным маринадом и выдержать несколько часов перед подачей.

Сельдерей с картофелем

400 г сельдерея, 400 г отварного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, соль, сахар, перец, зелень.

Очищенный сельдерей натереть стружкой, залить смесью уксуса, растительного масла и специй, выдержать в течение 2 ч, добавить отварной картофель, нарезанный дольками, перемешать.

Белая фасоль со стручковым перцем

300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль.

В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

Брюква в маринаде

400 г брюквы, 1 луковица, уксусный маринад.

Брюкву очистить, сварить, нарезать кубиками или брусочками, положить в посуду, добавить измельченный лук, залить уксусным маринадом и выдержать несколько часов перед подачей.

Сельдерей с картофелем

400 г сельдерея, 400 г отварного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, соль, сахар, перец, зелень.

Очищенный сельдерей натереть стружкой, залить смесью уксуса, растительного масла и специй, выдержать в течение 2 ч, добавить отварной картофель, нарезанный дольками, перемешать.

Рыба заливная

300–400 г отварного филе рыбы, 600 г рыбного желе, 500 г гарнира.

***Для желе** : 1 кг рыбных отходов или мелочи, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2–3 сырых яичных белка, лавровый лист.*

***Для гарнира:** 2–3 шт. картофеля, 2 3 моркови, зеленый лук.*

Рыбу (судака, осетрину, щуку, налима и т. п.) почистить от чешуи, срезать плавники, удалить головы, выпотрошить и хорошо промыть. Тушку разрезать вдоль пополам, удалить кости, филе нарезать на куски. Из голов удалить жабры и глаза. Промытую чешую, кости, плавники и головы, т. е. рыбные отходы, залить 800 мл холодной воды и варить 1–1,5 ч.

Бульон процедить, залить им рыбу, добавить лавровый лист, перец, лук, морковь и варить ее до готовности. Рыбу вынуть и оставить охлаждаться, а концентрированный бульон осветлить оттяжкой из яичных белков.

Для оттяжки яичные белки растереть с небольшим количеством воды или холодного бульона. В охлажденный бульон влить оттяжку, добавить соль, перец, лавровый лист, петрушку, уксус, довести до кипения и, уменьшив огонь, выдержать 15–20 мин. После этого бульон процедить через ткань. Такой бульон после застывания даст прозрачное желе.

Сваренные куски рыбы выложить в форму и украсить зеленью, тонкими ломтиками лимона (без цедры и семян), звездочками вареной моркови.

Для этого украшения нужно обмакнуть в незастывшее желе, положить на рыбу и выдержать на холоде до тех пор, пока желе не застынет.

После этого в форму с рыбой осторожно налить такой слой желе, чтобы он покрыл куски рыбы, и поставить их на холод.

Когда заливное застынет, нарезать его на порции (лучше фигурным ножом), переложить на тарелки и гарнировать.

Грибник

500 г маринованных грибов, 5 отварных картофелин, 1 луковица, 5 больших листов красного салата, свежий огурец, лимон, маслины, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.

Лук нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета. Картофель и грибы нарезать ломтиками. Грибы, картофель и лук смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Полученную начинку завернуть в листы красного салата и выложить на тарелки.

При подаче на стол украсить ломтиками огурца, лимона, маслинами и зеленью.

Ассорти мясное с овощами

200 г салями, 200 ветчины, 300 г отварного картофеля, 1 вареная свекла, морковь, 3 ст. ложки стручковой фасоли, 3 вареных яйца, майонез, 50 г зеленого лука, листья сельдерея.

Картофель, яйца нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, майонез. Сверху украсить зеленью. Свеклу, морковь нарезать брусочками, добавить фасоль, украсить цветами из овощей.

Подавать вместе с мясным ассорти, украсив листиками сельдерея.

Клешни краба, обжаренные во фритюре

4 большие клешни краба, 300 г подготовленных сырых креветок, пропущенных через мясорубку, 1/2 ч. ложки морской соли, щепотка молотого белого перца, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 яичный белок, 130 г белых панировочных сухарей, 500 мл арахисового масла.

Расколоть и снять основную часть панциря с каждой клешни, оставив кончик нетронутым. Нагреть до кипения воду в большой кастрюле. Положить в нее клешни, вновь довести до кипения и кипятить 1 мин. Слить отвар и охладить клешни под струей холодной воды.

Смешать креветки, соль, перец, кукурузную муку (крахмал) и яичный белок до однородной массы. Разделить на 4 порции и обмазать каждую клешню, оставив кончик клешни открытым.

Насыпать панировочные сухари на тарелку, равномерно обвалять в них клешни до образования ровного слоя. Нагреть в сковороде «вок» масло, положить туда клешни и жарить в течение 10 мин до образования румяной корочки. Обсушить на абсорбирующей бумаге.

Паштет из отварного мяса

300 г вареной говядины, 100 г сливочного масла, 125 г молока, 1 ч. ложка муки, 50 г сыра.

Вареное мясо 2–3 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой. В кипящее молоко положить муку, смешанную с маслом (1/4 часть нормы), хорошо перемешать и проварить. Измельченное мясо соединить с остывшим молочным соусом и оставшимся сливочным маслом. В мясной паштет можно добавить неострый натертый сыр.

Полученный паштет хорошо взбить, придать ему форму биточков или квадратов, остудить, украсить цветочком из масла.

Осьминожки под сыром «Пармезан»

200 г тушек осьминожек, 20 г пшеничной муки, 50 г сыра «Пармезан», 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г укропа.

Разделать тушки осьминожек. Обвалять в муке. Жарить в оливковом масле. Посыпать тертым сыром.

Украсить укропом.

Фаршированный кальмар

3 тушки кальмара (300 г), 140 г мяса консервированного краба, 50 г сыра, 50 г бекона.

Нарезать мелко сыр. Так же нарезать бекон. Добавить мясо краба.

Полученным фаршем наполнить тушки кальмара. Обжарить тушки и украсить огурцом и перцем.

Ветчина с хреном

100 г тамбовского окорока, 25 г хрена, 1 ст. ложка сметаны, уксус на кончике ч. ложки, 1 пучок зелени, сахар, соль.

Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной и заправить сахаром, солью и уксусом.

Приготовленной массой смазать ломтики ветчины, свернуть их рулетиками и уложить на блюдо.

Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

«Орешки» из мяса барашка с бобами

400 г филе барашка, 150 г бобов, 150 г лисичек, 1 ч. ложка рубленого шнитт-лука, 50 г сливочного и 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соус «Винегрет» с маслом из лесных орехов, тимьян, перец, соль по вкусу.

Филе приправить солью, перцем и тимьяном, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

Готовое мясо вынуть и выдержать 10 мин, затем нарезать ломтиками.

Грибы вымыть, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле.

Лущеные бобы сварить в кипящей подсоленной воде. С готовых бобов снять кожицу, заправить соусом. Перемешать с рубленым репчатым луком и лисичками.

Выложить салат на тарелки и посыпать шнитт-луком. Обложить кусочками филе.

Лук-порей, жаренный в кляре

200 *г лука-порея, 30 г сметаны, 25 г муки, 2 яйца, 20 г жира, 50 г соуса, сода, соль.*

У подготовленного лука-порея обрезать зеленые листья. Белую часть нарезать поперек на кусочки длиной 10–12 см, сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде и охладить.

Каждый кусочек отварного лука-порея обмакнуть в кляр, а затем жарить во фритюре.

Для приготовления кляра яйца взбить, постепенно добавить просеянную муку, сметану, соль и в конце — соду. Все аккуратно перемешать.

Отдельно подать томатный или голландский соусы или майонез с корнишонами.

Пхали из капусты

140 г капусты, 50 мл молока, 120 г грецких орехов, 8 г чеснока, перец, соль.

Белокочанную капусту отварить, отжать, мелко нарезать, добавить молоко, толченые орехи, чеснок, черный молотый перец, соль и перемешать.

Оливки-ежики

1 банка консервированных оливок без косточек, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла.

Слить маринад из банки с оливками, достать оливки и обвалять их в приправленной муке, взбитом яйце, а затем в крошке панировочных сухарей.

Обжарить в течение нескольких минут до хрустящей корочки. Переложить на тарелку и подавать к столу.

Яйца, фаршированные печенью

1 вареное яйцо, 50 г печени, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка жира, шкварки и зелень петрушки по вкусу.

Яйцо сварить, очистить и разрезать пополам. Вынуть желток, смешать с припущенной в жире и пропущенной через мясорубку печенью. Добавить мелко нарезанный сырой репчатый лук, чеснок; все смешать со шкварками.

Заполнить фаршем яйца, выложить их на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Яйца, фаршированные авокадо

1 авокадо средней величины, в сваренных вкрутую яиц, 3 помидора, 1 небольшая очень мелко нарубленная луковица, 1 небольшой мелко нарубленный зеленый сладкий перец (без семян), 130 г нарубленных вареных очищенных креветок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка белого винного уксуса, соль, перец, щепотка кайенского перца, салат-латук и ломтики помидора, 1 ст. ложка мелко нарубленной кинзы для украшения.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миксер. Чайной ложкой вынуть желтки из яиц и положить их в миксер. Смешивать, пока масса не станет однородной.

Переложить получившуюся смесь в посуду средних размеров. Добавить туда лук, сладкий перец, лимонный сок, уксус, соль, кайенский перец и размешать. Чайной ложкой выложить фарш горкой в яйца.

Разместить фаршированные яйца на тарелке вместе с листьями латука и дольками помидора, сверху посыпать кинзой.

Яйца под майонезом

6 вареных яиц, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 помидора, 2 свежих огурца, петрушка (зелень), соль по вкусу.

Сваренные яйца разрезать пополам вдоль. На овальную тарелку налить майонез, смешанный со сметаной. Половинки яиц красиво уложить желтками вверх, посолить. На каждый желток положить веточку петрушки.

Вокруг яиц разложить огурцы и помидоры, нарезанные четвертинками. Для остроты в майонез можно положить 1 ч. ложку горчицы.

Яйца, фаршированные креветками

4 сваренных вкрутую и очищенных яйца, 5 ст. ложек майонеза, 50 г мелко нарезанных очищенных креветок, соль, красный перец и лимонный сок по вкусу, листья салата, целые креветки, паприка и веточки петрушки.

Разрезать яйца на половинки. Отложить желтки в одну посуду, а белки — в другую. Добавить майонез в желтки и, используя вилку, размешать с желтками и креветками. Добавить соль, красный перец и лимонный сок по вкусу. Полученную начинку разложить в половинки белков.

Уложить на листья салата и украсить цельными креветками, паприкой и веточками петрушки.

Яйца, фаршированные по-индийски

2 яйца, 15 г сливочного масла, 50 г майонеза, 10 г кетчупа, 5 г карри.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью.

Майонез заправить порошком карри, добавить кетчуп, хорошо размешать и густо полить яйца.

Яйца, фаршированные грибами

12 вареных яиц, 40 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, 3 ст. ложки сметаны.

Яйца сварить, почистить, срезать тупой конец и чайной ложкой вынуть желтки. Лук нашинковать и поджарить до золотистого цвета.

Грибы отварить, порубить, поджарить, смешать с луком и желтками.

Наполнить этой массой белки.

Подать под соусом, состоящим из томатного соуса, майонеза и сметаны.

Грибы можно использовать самые разнообразные: жареные, соленые, маринованные.

Проще всего воспользоваться в качестве полуфабриката шампиньонами быстрой заморозки, продающимися ныне практически в каждом продуктовом магазине.

Яйца, фаршированные мойвой

6 вареных яиц, 150–200 г мойвы холодного копчения, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки майонеза, 4–5 листьев зеленого салата, в маслин, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Яйца разрезать пополам поперек, подрезав основания для устойчивости, извлечь желток и мелко его нарубить с репчатым луком.

Мякоть мойвы без костей тоже мелко нарубить.

Желтки, лук и мякоть мойвы смешать, заправить майонезом. Полученным фаршем наполнить половинки яиц.

Блюдо выстелить листьями зеленого салата, на них поставить яйца, полить их майонезом и посыпать измельченными маслинами и мелко нарезанной зеленью.

Яйца, фаршированные колбасой

1 вареное яйцо, 30 г колбасы, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка жира, зелень, лук и шкварки по вкусу.

Яйца сварить, почистить и разрезать пополам.

Вынуть желток, смешать его с пропущенными через мясорубку копченой колбасой, чесноком и луком, заправить полученную смесь куриным или гусиным жиром и шкварками. Заполнить фаршем обе половинки яйца.

Уложить закуску на блюдо, украсив зеленью и кружками репчатого лука.

Лимонные орешки

100 г очищенных орехов, 20 г лимонной цедры, 20 г сливочного масла, 1–2 дольки чеснока, 1 ч. ложка соли.

Обжарить горсть орехов (арахиса, кешью или другой смеси орехов) в сливочном масле на медленном огне с раздавленным чесноком в течение 1 мин. Снять с огня, перемешать с крупной солью и лимонной цедрой, подавать, пока орехи еще теплые.

Русский разносол

3–4 шт. картофеля, 100 г квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 2–3 соленых гриба, 1–2 соленых помидора, 1 головка маринованного лука, 1 морковь, зелень (можно по желанию дополнить блюдо и другими соленьями и маринованными овощами, а также фруктами).

Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы — дольками и кружками. Крупные грибы разрезать пополам, помидоры класть целиком, лук нарезать кольцами.

Все продукты красиво выложить на блюдо, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

Особенности русской сезонной кухни

Судьба наций зависит от того, как они питаются.

Брилья-Саварен

У российского сезонного питания — свои особенности. Во-первых, территория России самая большая в мире. Напомним, страна занимает более 17 млн. км^2, или 10 % всей суши. Это предопределяет различное время наступления сезонов на ее просторах. Во-вторых, наша страна расположена в нескольких климатических зонах. Например, в районах вечной мерзлоты климатические признаки лета не появляются никогда. Наоборот, на юге России большая редкость — зимний снег. Суровый климат требовал большого количества заготовок, без которых невозможно было выжить зимой. Это же диктовала и потребность организма в витаминах. Отсюда и столь любимые наши соленья-варенья.

Несмотря на эти особенности выработанный веками сезонный режим питания русского народа существует. Конечно, он складывался под влиянием не только природных факторов, но и экономических, и религиозных.

В частности, россияне строго придерживались православных постов и мясоедов. В период постов (кстати, в году на них приходилось до 200 дней) запрещалось есть мясную и молочную пищу, в мясоед запрет снимался. Некоторые посты были длительными, и воздерживаться от «скоромной» пищи приходилось месяцами. Так, главный из постов — Великий — длился 7 недель, а уже через 8 недель после Пасхи начинался Петровский пост. Кроме того, православные посты, выполняя свои религиозные функции, помогали противостоять вредным воздействиям сезонов года, благоприятно воздействовали на органы пищеварения. Обыденное питание — наваристый борщ с хлебом, салом, луком и горчицей — к концу зимы приводило к накоплению в организме слизи. Переход на постную пищу в Великий пост не только способствовал нравственному совершенствованию человека, но и помогал удалить шлаки из организма.

Стремление упорядочить свое ежедневное питание, отвести ему достойное место в своем укладе жизни было у русского

народа всегда. Вот, что пишет известный историк XIX века Н. И. Костомаров о том как питались наши предки: «Богатые господа составляли себе роспись кушаний на целый год; счет шел по церковным праздникам, по мясоедам и постам; для каждого дня, сообразно со значением его в церковном круге…»

Январь

Самый холодный месяц зимы. Морозы лютуют, но зато световой день растет. После продолжительных зимних праздников, когда снижается двигательная активность, нужно вернуться к здоровому образу жизни и восстановить организм.

Во-первых, снизить калорийность питания. Во-вторых, необходимо включать в рацион продукты, повышающие иммунитет.

1 января

Суп картофельный с грибами

25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 10 г лука, 5 г муки, тмин, 10 г сушеных грибов, 1/2 зубчика чеснока, соль.

Коренья (морковь, сельдерей), репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать. Грибы замочить, отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать дольками, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности.

Муку спассеровать, положить в нее тмин, грибы, пассерованные коренья с луком и тушить 5–8 мин, соединить с супом и довести до готовности.

В готовый суп положить растертый с солью чеснок, мелко нарубленную зелень петрушки и заправить экстрактом кореньев.

Паста итальянская с соусом из мидий и креветок

500 г замороженных мидий, 500 г очищенных креветок, оливковое масло, несколько зубчиков чеснока, макаронные изделия твердых сортов пшеницы (или рис).

Замороженные мидии бросить в кипящую воду на 5 мин, замороженные очищенные креветки — на 3 мин, откинуть на дуршлаг.

На сковороде в небольшом количестве оливкового масла припустить мелко нарезанный чеснок, после чего выложить туда же мидии и креветки и помешивать в течение 3–5 мин, затем все это смешать со сваренными отдельно макаронными изделиями (вместо макаронных изделий можно использовать смесь из белого и дикого риса).

2 января

Суп луковый

125 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра «Щвейцарский», 500 мл воды, соль, перец, гренки.

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 мин.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром. Подавать готовое блюдо, посыпав сверху укропом.

Котлеты рыбные по-японски

130 г филе трески, 5 г кукурузной муки, 1 яйцо, 5 мл десертного вина, 5 г сахара, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтком, вином, взбитым с сахаром белком. Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Охладив, разрезать на полоски.

Отдельно подавать зеленый салат.

3 января

Суп чесночный

160 г картофеля, 20 мл молока, 1 яйцо, 1 г чеснока, 2 г экстракта кореньев, 2 г зелени, 40 г ржаного хлеба, 5 г сала, соль.

Нарезанный дольками картофель отварить в подсоленной воде, протереть и развести отваром из картофеля. Затем положить растертый чеснок и довести до кипения.

Перед подачей суп заправить льезоном из молока и желтков и посыпать мелко нарезанной зеленью.

К супу подавать гренки из ржаного хлеба.

Рулет картофельный с мидиями

500 г готовых мидий, 50 г сливочного масла, 500 г картофельного пюре, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа.

В картофельное пюре добавить муку, яйцо, 25 г масла, все перемешать и раскатать в круглую лепешку.

В середину положить мидии, добавить оставшееся масло и, защипив края, разровнять.

Положить на противень и поставить в духовой шкаф на 20 мин.

4 января

Бульон с овощами

15 г моркови, 10 г корня петрушки, 12 г лука-порея, 55 г картофеля.

Морковь, петрушку и лук-порей нарезать мелкой соломкой, картофель — брусочками.

Варить до готовности в процеженном мясном бульоне.

Капустные голубцы с мясом

1 большой кочан капусты, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатного пюре, 1/2 стакана муки, соль, 1/2 стакана сметаны, 500 г мясного фарша, бульон.

Для фарша: 500 г говядины, 1/2 стакана риса, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, соль, перец.

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать.

Пропущенное через мясорубку мясо разбавить бульоном, чтобы масса стала мягкой, добавить отваренный рис (можно и невареный), поджаренный на масле лук, соль, молотый перец и все перемешать.

На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик. Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром, переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатное пюре и 30–40 мин тушить. Затем добавить сметану.

5 января

Уха из карасей

1 кг рыбы, 2 луковицы, 1/2 корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.

Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь.

Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20 мин.

Караси жареные

2 карася, 1 отварная картофелина, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, мука для панировки, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью, перцем. Запанировать в муке и обжарить в масле.

Перед подачей на стол украсить розами из овощей.

Рассольник по-домашнему

500 г мяса или 5–6 сушеных грибов, 2 соленых огурца, 5 картофелин, 2 луковицы, по 1/2 корня моркови, петрушки, сельдерея, 150 г капусты, 2–3 ст. ложки сливочного масла, в ст. ложек сметаны, 1 яйцо, 2 л воды, огуречный рассол, лавровый лист, зелень, соль, перец.

Из мяса или грибов сварить бульон и процедить.

Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, нарезать поперек крупной соломкой и припустить 5–7 мин. Морковь, петрушку, сельдерей и лук очистить, промыть, нарезать соломкой и пассеровать на сливочном масле. Капусту помыть и нарезать соломкой.

В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный дольками картофель, дать прокипеть, добавить капусту и варить 7-10 мин. После этого положить пассерованные коренья, подготовленные огурцы, нарезанные соломкой грибы (если рассольник варят на грибном бульоне), соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол и варить на медленном огне 10 мин.

Заправить рассольник 1 желтком, взбитым с 2 ст. ложками сметаны.

При подаче на стол в тарелку с рассольником положить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, а при варке на мясном бульоне положить кусок мяса.

Рагу из овощей

5 картофелин, 3 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками, дольками или ломтиками, и тушить до размягчения. Затем добавить отваренный зеленый горошек, вареный или поджаренный нарезанный кусочками картофель, томатный соус, соль, слегка перемешать и еще немного тушить.

Картофель почистить, обмыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. К концу жаренья посолить, смешать с поджаренными грибами и с поджаренным луком.

В рагу можно добавить и другие овощи: нарезанную кусочками отварную капусту, вареную фасоль, спаржу и др.

При подаче к столу можно на одном конце блюда положить жареный картофель, на другом — жареные грибы, а сверху украсить поджаренными ломтиками лука.

7 января

Суп-пюре из соленых огурцов на мясном бульоне

100 г огурцов, 1,5 стакана бульона, 10 г муки, 15 г масла, 30 г сметаны.

Соленые огурцы очистить от кожицы, освободить от семян и варить в мясном бульоне до размягчения. После этого жидкость отделить, а огурцы протереть через дуршлаг.

Пшеничную муку поджарить с маслом (пассерование), разбавить бульоном, в котором варились огурцы, процедить сквозь сито и постепенно, помешивая, ввести в огуречное пюре.

Довести суп до кипения и заправить сметаной (сметаной можно заправлять и непосредственно перед подачей к столу).

Запеченный судак

600 г судака, 400 г картофеля, 2 стакана белого соуса, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Крупные куски филе судака очистить от больших костей. Уложить их в посуду, поперчить и посолить. Картофель нарезать мелкими кусочками и обложить ими рыбу. Залить все белым соусом, посыпать панировочными сухарями и полить растопленным сливочным маслом.

Запекать 40 мин при температуре 200ºС.

8 января

Солянка сборная мясная

800 г говядины, 150 г телятины, 150 г курятины, 100 г ветчины, 2 сосиски, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 соленых огурца, 5 ст. ложек грибов (лучше рыжиков), 10–12 оливок, 1 ст. ложка каперсов, 1 стакан густой сметаны, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Сварить бульон из мяса с кореньями, лавровым листом и черным перцем. Мясо вынуть из кастрюли и использовать для другого блюда.

В этом же бульоне сварить курицу, ветчину, сосиски. Курицу нарубить на мелкие кусочки, ветчину и сосиски нарезать очень мелко и снова положить в бульон.

На сливочном масле обжарить с мукой мелко нашинкованную луковицу, развести бульоном и влить в кастрюлю с солянкой. Затем положить в солянку припущенные огурцы, мелко нарезанные рыжики, а также оливки и каперсы. Довести до кипения и, убавив огонь, варить 10–15 мин. За 1–2 мин до

окончания варки добавить сметану.

Домашнюю птицу можно класть в солянку, предварительно обжарив в масле.

Люля-кебаб

250 г баранины, 20 г сала, 30 г репчатого лука, 10 г зелени, 20 г репчатого лука, соль, специи.

Мякоть баранины (котлетное мясо), репчатый лук, 10 г сала пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. Из фарша сформовать кебаб в виде колбаски массой 50–60 г и обжарить на сале. При подаче посыпать блюда мелкорубленой зеленью, шинкованным репчатым луком.

9 января

Бульон с рисом и помидорами

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Баранина отбивная по-деревенски

800 г баранины (корейка или копченая часть), 1–2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Мясо нарезать вдоль ребер на котлеты (с расчетом 2 котлеты на порцию), оставляя в каждой реберную кость. Котлеты отбить, придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горящими без пламени углями или в духовом шкафу 2–3 мин каждую сторону так, чтобы внутри мясо сохранило розовый оттенок.

Подавать к столу с овощами.

10 января

Суп гороховый по-монгольски

250 мл мясного бульона, 60 г гороха, 50 мл томатного сока, 5 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 15 г сметаны, перец, соль.

Мелко шинкованный лук пассеровать в масле до золотистого

цвета, залить холодным бульоном, положить замоченный горох и варить.

Затем лук и горох протереть через сито, положить в бульон, добавить томатный сок, заправить суп солью и перцем и проварить 10 мин на слабом огне.

При подаче положить сметану.

Бефстроганов по-московски

150 г говяжьей вырезки, 25 г репчатого лука, 20 г оливкового масла, 200 г сметаны, 10 г укропа, соль, черный молотый перец.

Нарезать вырезку тонкими полосками. Нарезать лук. Обжарить мясо вместе с луком. Добавить специи. Залить сметаной и кипятить 5 мин.

Готовое блюдо посыпать укропом.

11 января

Суп с фасолью и чечевицей

3 л воды, 1 л мясного бульона, 250 г белой фасоли, 250 г чечевицы, 1 желток, 150 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, соль.

Фасоль и чечевицу предварительно замочить в отдельной посуде. Варить в 1,5 л воды отдельно 30 мин.

Оба густых отвара смешать и развести бульоном до нужной густоты. Заправить желтком и подавать с гренками.

Ребра свиные, запеченные с картофелем

250 г свиных ребер, 150 г картофеля, 25 мл растительного масла, 150 г зеленого лука, 10 г лимонного сока, перец, соль.

Свиные ребра полить соком лимона. Посолить, поперчить.

Нарезать картофель. Ребра гарнировать картофелем и поставить в духовку на 25 мин при температуре 180 ˚С.

12 января

Суп с грибами и курицей

1 л куриного бульона, 5 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и нарезанных крупными кусками, 1 ст. ложка рыбного соуса, 115 г курицы, нарезанной полосками, 2 толченых зубчика чеснока, 4 побега кинзы, 1 1/2 ст. ложки раздавленных горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 55 г зеленого лука, шинкованного тонкими колечками, веточки кинзы для сервировки.

При помощи ступки и пестика или небольшой мельницы

растереть чеснок, побеги и листья кинзы и горошины перца в однородную массу.

В сковороде «вок» разогреть масло, добавить острую массу и обжарить, помешивая, 1 мин. Добавить бульон, грибы и рыбный соус, перемешать и тушить 5 мин.

Добавить курицу, убавить огонь, чтобы жидкость едва кипела, и держать на огне еще 5 мин.

Посыпать блюдо луком и украсить веточками кинзы.

Ветчина жареная с помидорами

400 г жареной ветчины, 5 свежих или 4 консервированных томата, 2–3 ст. ложки горчицы, 2–3 ст. ложки свиного топленого сала, перец, зелень.

Нарезанную средними ломтиками ветчину смазать густой горчицей и обжарить на сковородке со свиным салом.

Разрезать пополам или на четыре части свежие томаты, удалить семена и сок, посыпать солью, перцем и обжарить. Положить жареные томаты на ветчину и посыпать зеленью.

Подать ветчину на той же сковородке, на которой она жарилась.

13 января

Щи кислые вегетарианские «Мечта толстушки»

700 г квашеной капусты, 2 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Капусту мелко нарубить, морковь, корень петрушки, лук нарезать и слегка обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая.

Затем к кореньям добавить томат и еще раз обжарить. Можно готовить щи и без томата.

Капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло, тушить около 1 ч, добавить обжаренные коренья и все тушить еще около 30 мин.

Муку прогреть на сковороде, помешивая лопаточкой, развести небольшим количеством воды, добавить в щи, затем добавить толченый чеснок и кипятить 5–7 мин.

При подаче посыпать зеленью.

Шашлык

1 кг баранины, 5–6 луковиц, по 1 пучку зеленого лука, петрушки, сельдерея, укропа, соль, перец.

Мясо молодого барашка нарезать на кубики массой по 60–

70 г, посолить, поперчить. Луковицы очистить, нарезать кольцами.

Нанизать на шпажки кусочки мяса вперемежку с кольцами лука. При нанизывании обратить внимание на то, чтобы внешняя часть кусочков мяса была обращена в одну сторону.

Обжаривать шашлык над углями или в гриле, периодически поливая жиром.

14 января

Суп вермишелевый

2 л говяжьего костного бульона, 60 г вермишели, 1 средняя мелко нарубленная луковица, 1 зубчик мелко порубленного чеснока, 500 г очищенных, мелко нарезанных помидоров (без семян), 1–2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сухого хереса, 1 ст. ложка мелко нарубленного свежего кориандра, тертый сыр «Пармезан», перец, соль.

Подогреть в сковороде растительное масло на умеренном огне. Вермишель поджарить до золотистого цвета в течение 2–3 мин. Переложить вермишель в отельную посуду, а масло сохранить. Положить лук, чеснок, соль, помидоры и тушить смесь 5 мин.

Переложить томатную смесь и вермишель в большую кастрюлю, поперчить. Затем накрыть крышкой и медленно довести до кипения. Оставить на огне на 10 мин, пока вермишель не станет мягкой.

Влить херес, перелить в подогретую супницу. Посыпать кориандром и сыром.

Судак в кляре

95 г филе судака, 40 г оливкового масла, соль, перец.

Для кляра: 40 г молока, 40 г пшеничной муки, 2 мл растительного масла, 1 яйцо.

Нарезать филе судака на куски. Посолить, поперчить. Обвалять в муке.

Приготовить кляр. Опустить рыбу в кляр и жарить.

15 января

Суп куриный с кукурузой

1 куриная грудка без косточки и кожи, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, 2–3 пера зеленого лука, порезанного по диагонали, 1 маленький или половина крупного красного перца

(тонко нарезанного), 1 зубчик чеснока, раздавленный, 125 г молодых и маленьких початков кукурузы, нарезанных на маленькие кусочки, 1 л куриного бульона, 200 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки хереса, 2–3 ст. ложки сладкого соуса чили, 2–3 ст. ложки крахмала, 2 помидора, нарезанных на 4 части, очищенных от семян и нарезанных на дольки, мелко нарезанная кинза, соль, перец.

Порезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, затем каждую полоску порезать еще на маленькие кусочки поперек. Разогреть в глубокой сковороде масло, добавить курицу и обжаривать 3–4 мин, двигая ее по сковороде, чтобы она обжарилась равномерно. Добавить зеленый лук, перец и чеснок, обжаривать еще 2–3 мин. Добавить кукурузу и бульон, довести до кипения. Добавить консервированную кукурузу, херес, соус чили и соль по вкусу, готовить 5 мин, помешивая время от времени.

Смешать крахмал с водой, добавить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет.

Добавить кусочки помидора, приправить по вкусу и кипятить еще 2–3 мин.

Подавать горячим, посыпав кинзой или петрушкой.

Осетрина с каперсами

200 г филе осетрины, 50 г каперсов, 200 г сливок, 50 г лимона, 20 г оливкового масла, соль.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Посолить. Обвалять их в муке. Жарить на оливковом масле.

Для соуса в кипящие сливки добавить каперсы. Готовым соусом полить жареную осетрину. Украсить дольками лимона.

16 января

Суп мясной с языком и сыром

1 л бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка или колбасы, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка горчицы, мускатный орех, соль.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и помешивая прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр.

Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

Рис, жаренный с мясом краба

1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 100 г консервированного мяса краба, 2 ст. ложки растительного масла,

200 г бобовых ростков, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, в перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Сварить рис в большом объеме воды в течение 15 мин до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть кипящей водой. Смешать яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Приготовить китайский омлет и нарезать его на полоски.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить ростки бобов и жарить 1 мин. Затем вынуть и поставить в теплое место. Добавить рис и жарить при помешивании в течение 3 мин. Затем влить соевый соус и оставить на огне еще на 2 мин. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и дожарить еще 2–3 мин.

Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

17 января

Суп-пюре томатный

800 г очищенных помидоров, 25 г сахарного песка, 80 г консервированной сладкой кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль, перец.

Нарезать кусочками сыр. Взять консервированную кукурузу. Измельчить очищенные помидоры в миксере. Растопить сахарный песок на сковороде. Смешать разогретое оливковое масло и муку. Смешать измельченные помидоры и растопленный сахар и поставить варить. Добавить оставшиеся ингредиенты.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Курица со сладким перцем

150 г филе курицы (грудка), 150 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/4 ч. ложки соуса «Табаско», 1/2 г имбиря, 1/2 г чеснока, соль, перец.

Нарезать соломкой филе курицы. Так же нарезать сладкий перец. Положить курицу на разогретую сковороду и посолить ее. Обжарить, добавить перец и специи.

18 января

Суп итальянский с фрикадельками

1 большая нарезанная крупной соломкой морковь, 1 нарезанное перышко зеленого лука, 1 маленькая нарезанная крупной соломкой репка, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана говяжьего бульона.

Для фрикаделек: 200 г нарезанной говядины, 1 яйцо, 1 ч. ложка мелко нарезанного лука, 3 ч. ложки свежих хлебных крошек, 2 ч. ложки нашинкованной петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, соль, перец.

Провернуть говядину через мясорубку и смешать фарш с остальными ингредиентами. Скатать из него 16 маленьких шариков размером с грецкий орех. Вскипятить воду в кастрюле и бросить туда фрикадельки. Убавить огонь и варить около 10 мин. Вынуть их при помощи шумовки и отложить в сторону.

Положить приготовленные овощи в кастрюлю с маслом и 1/2 стакана бульона. Закрыть крышкой и готовить на среднем огне около 5 мин. Добавить оставшийся бульон и фрикадельки и довести до кипения, затем варить 2–3 мин, пока фрикадельки не прогреются. При необходимости посолить и поперчить.

Котлета свиная «Заглоба»

200 г корейки свиной, 20 г топленого масла, 100 г клецек, 150 г соуса «Заглоба», перец, соль.

Для соуса «Заглоба»: *10 г топленого масла, 5 г сливочного масла, 50 г консервированных слив, 15 мл мадеры, 60 мл бульона, 1 ч. ложка пшеничной муки, 20 г томатного пюре, 15 г яблок свежих, 1/2 ч. ложки сахара.*

Порционный кусок свиной корейки отбить, зачистить косточку, перерезать сухожилия, посыпать солью, перцем, обжарить основным способом и дожарить в духовке. При подаче на круглое блюдо положить котлеты, отваренные мучные клецки, залить соусом «Заглоба» и украсить зеленью.

Приготовление соуса. В мучную жировую пассеровку добавить бульон, томатное пюре, прокипяченное молоко, консервированные сливы, свежие яблоки. Соус проварить 10–15 мин, протереть, вскипятить, заправить сливочным маслом.

19 января

Борщ сборный

2 средние свеклы, 200 г говядины, 100 г ветчины, 200 г гусятины, 200–250 г свежей капусты, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 л воды.

Уложить мясные продукты в кастрюлю и залить их водой так, чтобы ее объем в два раза был больше объема мяса. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полуготовности. Свеклу мелко нашинковать или натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле до полного размягчения. Перед концом обжарки

добавить в свеклу лук и ложку муки, смешанной с бульоном, хорошо перемешать и прогреть. В кипящий бульон положить крупно нашинкованную капусту, через 10–15 мин свеклу и варить до полного размягчения продуктов.

Перед концом варки в борщ можно положить сметану.

Утка, жаренная с луком-пореем

4 ст. ложки растительного масла, 2 тонко нашинкованные луковицы лука-порея, 1 нарезанный красный сладкий перец (без семян), 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки пасты из черных бобов, 500 г готового к употреблению утиного мяса, нарезанного на полоски, 3 ст. ложки китайского куриного бульона, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ст. ложки рисового уксуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ч. ложки соуса чили.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить лук-порей, перец, имбирь и чеснок. Быстро размешать и добавить бобовую пасту. Жарить в течение 5 мин, пока овощи не станут мягкими.

Добавить утку и остальные ингредиенты и жарить 2–3 мин, пока утка не прогреется.

20 января

Суп-пюре из помидоров с рисом

150 г костей, 180 г помидоров, 15 г моркови, 7 г корня петрушки, 24 г репчатого лука, 12 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками и дать прокипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану.

Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Печень жареная с рисом

149 г говяжьей печени, 24 г репчатого лука, 20 г муки, 15 г масла, 38 г шампиньонов, 10 г мадеры, 3 г зелени, 5 г томатного пюре, 150 г отварного риса, соль, перец.

Печень нарезать кусочками, положить на горячую сковороду, обжарить, посолить, соединить с пассерованным луком, отварными шампиньонами, пассерованной мукой, влить бульон, вино, добавить томатное пюре и тушить. Подать в соусе с

припущенным или отварным рисом.

21 января

Суп картофельный с сосисками

300 мл бульона мясного, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 г сосисок, зелень петрушки, специи, соль.

Коренья нарезать кубиками и спассеровать на свином сале. Затем положить нарезанный кубиками картофель, слегка поджарить, залить бульоном. Добавить перец горошком и лавровый лист. При подаче положить нарезанные и проваренные сосиски, нарезанные кружочками, мясо или сардельки, нарезанные кубиками. Посыпать зеленью петрушки.

Биточки в луковом соусе

Для котлетной массы: *122 г мяса говяжьего, 10 г хлеба, 12 г свинины, 12 г лука, 15 г сливочного масла, 1/2 ст. ложки воды, соль, специи.*

Для гарнира: *150 г картофеля отварного, 50 г соуса «Мадера с луком».*

Для соуса «Мадера с луком» *: 360 г репчатого лука, 75 мл уксуса винного, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл вина, 500 г томатного соуса, соль, специи.*

Приготовленную котлетную массу разделать в виде биточков и обжарить. Подавать (2 штуки) с отварным картофелем, полить соусом «Мадера с луком» и маслом.

Приготовление соуса. Мелко шинкованный репчатый лук спассеровать, добавить винный уксус, перец горошком, лавровый лист и вскипятить. Затем влить вино (мадеру) и соединить с готовым красным соусом, варить 10 мин и довести до готовности.

22 января

Солянка донская

250–300 г осетрины, 300–350 г головизны любой крупной речной рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка каперсов, 2–3 свежих помидора, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5–2 л рыбного бульона, соль, перец по вкусу.

Сварить из головизны концентрированный рыбный бульон и процедить. Морковь нарезать кружочками, а лук — кольцами и обжарить на сливочном масле, добавив в конце томат-пюре. В

кипящий бульон положить подготовленные овощи, ошпаренные порционные куски осетрины, припущенные соленые огурцы, каперсы и варить до готовности рыбы.

За 5-10 мин до окончания варки опустить в солянку нарезанные кружочками свежие помидоры, соль, специи, В тарелку положить куски осетрины, нарезанную головизну, маслины, кружочек лимона и зелень.

Ражничи

200 г свинины, 15 мл растительного масла, 20 г лука, соль.

Свиное мясо нарезать небольшими ломтиками, слегка отбить и посолить. Каждый кусок смазать растительным маслом и жарить на слегка смазанной жиром сковороде по 3 мин с каждой стороны.

Подавать ражничи с ржаным хлебом, посыпав мелкорубленым луком.

23 января

Борщ домашний

100 г мясного шпика, 2 крупные свеклы, 200–250 г квашеной капусты, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира (лучше свиного сала), 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, соль, 1,5–2 л мясного бульона или воды, зелень петрушки или укропа, 100 г сметаны.

Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатной пастой, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой. За 5–7 мин до окончания варки борщ можно заправить мучной пассеровкой (1 ст. ложка муки), разведенной бульоном. Это сделает борщ более густым.

В тарелку с борщом положить сметану, зелень петрушки или укропа. При желании борщ можно сварить и с картофелем.

Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном

300 г говядины, 100 г отварного языка, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 корень хрена, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 4 ст. ложки сметаны, 300 г сливочного масла, 300 г муки.

Натертый хрен слегка прогреть на масле до удаления резкого вкуса, затем добавить уксус, перец, лавровый лист и кипятить в

течение 3–5 мин. Смешать со сметанным соусом.

Вареное мясо и язык нарезать тонкими ломтиками, соединить с полученным соусом и размешать. Выложить смесь в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Приготовление соуса. Муку слегка поджарить на масле, смешать со сметаной, прокипятить и процедить.

24 января

Суп-пюре из помидоров с рисом

150 г костей, 180 г помидоров, 15 г моркови, 7 г корня петрушки, 24 г репчатого лука, 12 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дать прокипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану.

Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Стейк рыбный хунаньский

2 1/2 стакана растительного масла, 4 куска трески (по 200 г каждый), 4 нарезанных перышка зеленого лука, 2 ч. ложки кунжутного масла.

***Для соуса** : 4 сушеных зимних гриба, вымоченных в горячей воде в течение 20 мин, 2 тонко нарезанные средние луковицы, 3 ломтика свежего очищенного и тонко нарезанного имбирного корня, 2 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки порезанного маринованного китайского редиса, 3 сушеных красных чили, 3/4 стакана китайского куриного бульона, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ч. ложки морской соли, 4 ст. ложки рисового вина или сухого хереса.*

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления легкого дымка. Положить 2 куска рыбы и жарить во фритюре по 1,5 мин с каждой стороны. Снять, просушить на абсорбирующей бумаге и держать в тепле. Аналогичным образом обжарить оставшиеся стейки.

Вылить масло из сковороды, оставив 3 ст. ложки. Положить в нее все ингредиенты для соуса и кипятить при помешивании, пока жидкость не упарится наполовину. Уменьшить огонь до слабого кипения, добавить рыбу и тушить, время от времени переворачивая, в течение 5 мин.

Переложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, посыпать зеленым луком и побрызгать кунжутным маслом.

25 января

Суп картофельный с фасолью

400 г картофеля, 150 г фасоли (или гороха лущеного), 1 морковка, 1 луковица, 1 петрушка, маргарин, зелень, специи.

Перебранную и вымытую фасоль или горох залить холодной водой, закрыть посуду крышкой и медленно нагревать до закипания, затем варить при очень слабом кипении до готовности. Коренья нарезать кубиками или брусочками 1,5–2 см длиной, лук — мелко и все вместе спассеровать.

В горячий бульон заложить коренья, картофель, вареную фасоль, лавровый лист, перец и варить до готовности картофеля.

Деликатес из кур

500 г курицы, (мякоть), 25 г сушеных грибов, 150 г сметанного соуса, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, петрушка (зелень), черный молотый перец, соль по вкусу.

Мякоть отварной курицы и отваренные грибы нарезать соломкой или ломтиками, посолить и поперчить. Все смешать и выложить в смазанные маслом формочки. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче к столу готовое кушанье украсить зеленью.

26 января

Суп из копченого мяса

800 г копченого мяса, 2 л воды, 1 брюква, 1 ст. ложка ячневой крупы или перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить очищенную, пополам разрезанную брюкву, промытую крупу и продолжать варить. Если используют ячневую крупу, ее добавляют к супу, когда мясо почти готово.

Размягченную брюкву вынуть и нарезать соломкой. В суп положить мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель и продолжать варить до полной готовности. Вынуть мясо, отделить от костей, измельчить, вместе с брюквой опустить в суп и опять проварить.

Разлить по тарелкам, добавить сметану и зелень.

Пельмени с бараниной

500 г муки, 500 г мякоти баранины, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 мелко рубленные луковицы, 100 г соевого соуса, душистый перец молотый, соль.

Вымыть баранину и мелко порубить. Выложить в миску, добавить молотый душистый перец, соль, сахарный песок, растительное масло, перемешать в одном направлении.

Положить нарубленный лук, имбирь, снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова.

Замесить крутое тесто, смешав муку с кипящей водой (около 1 стакана), охладить. Раскатать в тонкий блин на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 60 кружков, обвалять их в муке. Завернуть в них начинку. Отварить.

Подавать к столу в горячем виде с мясным бульоном, приправив соевым соусом.

27 января

Суп с окороком

1,5 л бульона, 200 г копченого или отварного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, перец, соль, зелень.

Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, положить в кастрюлю, залить предварительно сваренным бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и варить 15 мин. Добавить соль по вкусу и перец.

Подать суп с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с грибами

300 г филе рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, 8-10 шампиньонов (небольших), 1 луковица, 100 мл молочного соуса, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Рыбу нарезать кусочками и припустить. Репчатый лук нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Шампиньоны почистить, отварить, после чего нарезать ломтиками.

Кокотницы смазать маслом, на треть заполнить нарезанной кусочками припущенной рыбой, сверху положить лук, на него — слой шампиньонов. Все залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

При подаче на стол запеченную рыбу посыпать нарезанной зеленью.

28 января

Кислый суп с мясными фрикадельками

2 л воды или костного бульона, 1 л настоя отрубей, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки риса, 400–500 г говядины или свинины, 1 ломтик белою хлеба, 500 г шпика, 1 яйцо, соль, перец, 3 помидора, 3 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложка нарубленного укропа, сливки.

Морковь, лук, корень петрушки очистить, мелко порубить и отварить в 2 л слегка подсоленной воды или костного бульона, добавив 1 ст. ложку риса.

Настой отрубей прокипятить и также влить в бульон. Мясо и размягченный в молоке и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, а также шпик (если говядина) пропустить через мясорубку. Эту массу смешать с мелко нарубленным репчатым луком, яйцом и 2 ст. ложками сваренного до полуготовности риса. Приправить по вкусу солью и перцем.

Сполоснуть руки холодной водой и сформовать фрикадельки величиной с орех. Опустить их в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 20 мин добавить помидоры, очищенные от кожи, мелко нарезанные и освобожденные от семян. Как только фрикадельки всплывут (примерно через 10 мин) — суп готов. Приправить петрушкой и укропом.

Добавить сливки и подать в горячем виде на стол.

Язык говяжий по-кавказски

100 г говяжьего языка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 300 г свежих грибов, петрушка (зелень), соль.

***Для соуса** : 100 г очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.*

Язык отварить, почистить от кожицы и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю, добавить нарезанный кольцами и обжаренный лук, грибы, поджаренные в масле до готовности.

Приготовление соуса. Орехи, чеснок истолочь в ступке в однородную массу, смешать со сметаной, поперчить. Залить этим соусом язык.

Кастрюлю со смесью закрыть крышкой, поставить в духовку и довести до кипения.

Подавать язык горячим на порционной сковороде; перед подачей посыпать зеленью.

29 января

Рассольник с гусиными потрохами

125 г гусиных потрохов, 45 г петрушки, 30 г пастернака, 15 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 30 г лука-порея, 20 г щавеля,

шпината или салата, 30 г соленых огурцов, 10 г сливочного масла, 75 г молока, 1/2 яйца, лавровый лист, перец, зелень.

Гусиные потроха (головы, шейки, крылышки) тщательно опалить. Разрубить шейку на три-четыре части, крылышки — на две части. Из головы вынуть глаза, сердце надрезать и удалить кровь, желудок разрезать пополам. Потроха ошпарить, промыть холодной водой, залить горячей водой или бульоном (мясным или костным), положить специи (перец, лавровый лист) и варить при слабом кипении до готовности. Печенку сварить отдельно.

Бульон процедить, через 15–20 мин снять с поверхности жир и приготовить на этом бульоне рассольник так же, как и рассольник московский.

Перед подачей голову гуся разрубить пополам, желудок, сердце и печенку нарезать ломтиками.

Прогретые потроха положить в тарелку, добавить смесь из яиц и молока, налить рассольник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Грибы в капустных листьях

1 стакан замоченных нарубленных сухих грибов, 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки сметаны, 200 мл воды, соль.

Сухие грибы промыть, замочить в холодной воде на 30–40 мин, осторожно вынуть из воды, мелко нашинковать.

Зачищенный кочан капусты промыть и аккуратно снять листья так, чтобы их не поломать. Из снятых листьев выбрать небольшие, в виде чаши, а оставшуюся капусту нарубить.

Очищенные морковь и лук нарезать соломкой, смешать с рублеными грибами и капустой и добавить сметану, соль, воду так, чтобы масса по консистенции напоминала средней густоты кисель.

Подготовленную кашицу уложить на капустные листья (примерно 1/3 объема) и выложить их в сковороду или форму, на дно которой подлить немного воды.

Запекать капустные листья с начинкой в разогретой до температуры 250–270 °С духовке 15–20 мин. Подавать листья в горячем виде.

30 января

Суп итальянский с бобами

6 ч. ложек оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 1 нарезанная мелкими кубиками морковь, 3 ч. ложки

томатной пасты, 1 1/4стакана говяжьего бульона, 470 г консервированных бобов (без жидкости), 100 г мелких макаронных изделий, 130 г зеленого горошка, соль, перец.

Разогреть масло в большой кастрюле и положить туда лук, чеснок, сельдерей и морковь. Пассеровать на медленном огне, пока они не станут мягкими (около 5 мин). Добавить томатную пасту, бульон и бобы. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 мин. Добавить макаронные изделия и горошек и варить, пока макаронные изделия не будут готовы (около 7 мин). Добавить соль и перец.

Подавать горячим.

Печень по-гомельски

60 г печени, 15 г сала, морковь, корень петрушки и сельдерея, 15 г репчатого лука, 1/2 ч. ложки растительного масла, перец, соль.

Печень нарезать широкими ломтями толщиной 1,5 см, на каждый ломоть положить кусок сала толщиной 0,5 см, слой пассерованного репчатого лука, сверху посыпать солью и перцем. Свернуть изделие рулетом, перевязать ниткой и на 1–2 мин опустить в кипящее растительное масло до образования румяной корочки. Затем печень тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лука и кореньев.

Блюдо подавать холодным, нарезав тонкими кольцами.

31 января

Суп со свининой и арахисом

4 нарубленных корня кинзы, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. ложка раздавленных горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 225 г постной свинины, нарезанной мелкими кусочками, 4 мелко нарезанных стрелки зеленого лука, 700 мл телячьего бульона, 55 г очищенного арахиса, в кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и мелко нарезанных, 115 г побегов бамбука, крупно нарубленных, 1 ст. ложка рыбного соуса.

При помощи ступки и пестика растолочь корень кинзы, чеснок и горошины перца в однородную массу. В сковороде «вок» разогреть масло, добавить перечную массу и обжарить 2–3 мин, периодически помешивая.

Добавить свинину и лук и помешивать еще 1,5 мин.

Добавить бульон, арахис и грибы, перемешать и варить еще 7 мин, чуть-чуть не доводя до кипения.

Добавить побеги бамбука и рыбный соус и варить на слабом

огне еще 3–4 мин.

Курица-фарси

Курица весом 1 кг, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок (или сосисочного фарша), 500 г картофеля, 1/2 стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.

Курицу выпотрошить. Нарубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски (или сосисочного фарша), накрошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Потушить 10 мин.

Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

Февраль

Февральские сильные ветра и вьюги зачастую приводят к простудным заболеваниям. Кажется, что весна уже не за горами, но тем не менее на дворе еще холодная зима.

К концу зимы иммунитет ослабляется, поэтому возможности организма по борьбе с вирусной инфекцией снижаются. В этот период необходимо включать в рацион питания побольше продуктов, содержащих витамин С, например цитрусовые.

1 февраля

Суп гороховый с копченым гусем или уткой

50 г гуся или утки, 70 г лущеного гороха, 10 г муки, 10 г жира, 40 г репчатого лука, 30 г гренок, зелень.

Горох перебрать и промыть так же, как фасоль, и залить водой. Варить копченую птицу до тех пор, пока она не станет мягкой, а горох не разварится до пюреобразного состояния. Лук мелко нарезать, спассеровать на жире, снятом с бульона, и положить в суп за 15–20 мин до его готовности; одновременно заправить суп белым соусом и довести до готовности.

При подаче положить в тарелку кусок птицы и посыпать суп зеленью. Отдельно к супу подать гренки из белого хлеба, нарезанные мелкими кубиками.

Московская солянка на сковороде

400 г капусты, кислой, 600 г осетрины, 100 г масла, 2 луковицы, 1 морковь, 1 петрушка, 50 г маслин, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки сухарей панировочных, перец по вкусу.

Коренья и лук обжарить до золотистого цвета, добавить отжатую шинкованную капусту и жарить ее до готовности вместе с кореньями, добавить муку, перец, лавровый лист, все хорошо вымешать, влить 2 стакана бульона, поставить на слабый огонь и тушить до мягкости. Осетрину отварить в соленой воде, очистить от кожи и хрящей, остудить, нарезать тонкими ломтями.

Сковороду смазать маслом, положить в нее половину всей капусты, на нее — ломтики осетрины, сверху — остальную капусту, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, украсить очищенными маслинами, поставить в духовку и, когда зарумянится, вынуть и подать на сковороде.

2 февраля

Суп рисовый с фрикадельками из трески и кальмаров

200 г риса, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, специи, соль.

***Для фрикаделек** : 150 г вареного кальмара, 100–150 г филе трески, 1 ломтик хлеба, 20 г репчатого лука, 1 ст. ложка молока или воды, 1/4 яйца, 1 ч. ложка муки, молотый черный перец (1–2 щепотки), соль.*

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить с жиром. В кипящую воду положить рис и варить при слабом кипении до полуготовности, затем добавить фрикадельки, лук, соль, специи и варить до готовности.

Фрикадельки можно отварить отдельно. В этом случае при подаче в тарелки положить по несколько фрикаделек, налить суп и посыпать зеленью.

Мясо с овощами, тушенное под крышкой из теста

500 г вырезки, 3 репы, 3 моркови, 5 картофелин. 300 г грибов, 100 г масла, соль и перец по вкусу.

***Для соуса:** 2 1/2 стакана бульона, 1 ст. ложки муки, 1 ч. ложка масла, 200 г томата, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу.*

***Для теста:** 200 г муки, 100 г масла, 50 г сметаны, 2 желтка.*

Нарезать из вырезки небольшие, толщиной в палец бифштексы. Обжарить их так, чтобы внутри мясо получилось с кровью. Переложить в другую посуду и остудить, а на той сковороде, где жарились бифштексы, приготовить томатный соус со сметаной. Для этого в оставшиеся сок и жир положить масло, растереть с мукой, постепенно ввести томатную пасту, слегка обжарить, влить сметану, хорошо вымешать и, не давая кипеть, снять с огня. Все коренья порезать «лапшой», обжарить в масле. Картофель, порезанный мелкими брусочками, пожарить отдельно. Порезать и обжарить грибы. Муку порубить с маслом, сметану посолить, размешать с желтками, соединить с мукой и поставить на холод.

В металлическую или стеклянную огнеупорную кастрюльку положить все приготовленные продукты.

На дно кастрюли положить половину овощей, а сверху — все мясо «чешуей», т. е. так, чтобы один бифштекс находил на другой. На мясо положить все грибы, заправленные частью соуса, на грибы доложить все коренья и на самый верх — картофель. Залить соусом, а сверху плотно накрыть кружком, приготовленным из теста. Все смазать желтком и поставить в духовку с небольшим жаром на 1 ч. Подавать в той же посуде.

3 февраля

Рассольник московский с почками

250–300 г говяжьих почек, 4–5 корней петрушки, 120 г корня пастернака, 2 корня сельдерея, 1–2 луковицы, 80 г щавеля, 80 г салата, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок (или молока), 1 яйца, 2 л воды или бульона.

С говяжьих почек снять жир вместе с пленкой, прорезать их до половины и положить в холодную воду на 2–3 ч. Если почки бараньи, свиные или телячьи, то вымачивать их не надо.

Подготовленные почки положить в кастрюлю, залить холодной водой, нагреть до кипения и варить 5-10 мин. Затем воду слить, почки промыть холодной водой, вновь залить двумя литрами воды и варить до их полного размягчения. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника.

Коренья, лук и морковь нашинковать соломкой и обжарить с маслом, огурцы припустить. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, припущенные огурцы и варить 5-10 мин. Добавить нарезанные листья щавеля и салата, специи, соль, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности.

Чтобы рассольник был гуще, добавить в него яйцо, хорошо размешанное со сливками или молоком. В тарелку с рассольником положить по вкусу зелень.

Рыба в горшочках

1,5 кг рыбы, 100 г масла, 1 стакан сметаны, 100 г сыра тертого, 400 г каштанов, 1 ч. ложка перца, соль по вкусу.

Рыбу разрезать на порционные куски. В огнеупорные горшочки (по числу персон) положить на дно по кусочку сливочного масла, по 1 ст. ложке сметаны. Затем положить в них куски рыбы, посыпав их перцем, солью и тертым сыром, на все это положить сваренные каштаны. Полить содержимое горшочков смесью растопленного масла, сметаны, сухарей и сыра, влить в каждый по 3 ст. ложки горячей воды.

После этого горшочки замазать тестом (сделать из него «крышку»), сверху тесто смазать яйцом, посыпать сыром.

Горшочки поставить на противень и поместить в духовку со средним жаром. Печь до тех пор, пока тесто не зарумянится и рыба не пропечется.

4 февраля

Суточные щи

500–600 г квашеной капусты, 2–3 кости из свиных

сырокопченостей, 1 ст. ложка пшеничной муки, остальные продукты, как для щей из квашеной капусты.

Квашеную рубленую капусту потушить с жиром и костями свинокопченостей, добавив половину столовой ложки томата-пюре. После 1,5–2 ч тушения капуста становится красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом. Тушеную капусту выложить в кастрюлю с бульоном и варить около 1 ч. За 30 мин до окончания варки добавить обжаренные с томатным пюре коренья, а за 10–15 мин — специи, мучную пассеровку, соль. В готовые щи положить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Наиболее вкусные щи получаются, если их настоять в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами снимают с огня сразу же после добавления специй, то есть за 10 мин до окончания варки, и разливают щи в глиняные порционные горшочки (емкостью 50 мл). В каждый горшочек кладут по кусочку мяса и дольке чеснока, растертого с солью. Сверху горшочек покрывают куском раскатанного пресного сдобного теста, смазывают тесто яйцом и запекают в духовном шкафу. Когда лепешка-крышка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы.

Суточные щи лучше всего есть деревянной ложкой прямо из горшочка.

Курица в майонезе

1 курица, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 4 горошка перца, 2 свежих огурца, 2 отварные картофелины, 3 яйца вареных, 1 /2 банки зеленого горошка, 3 вареные моркови, 1 корешок зеленого салата, 2 банки майонеза, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка желатина.

Вскипятить воду с кореньями, луком и пряностями. Выпотрошенную, опаленную и хорошо вымытую курицу положить в отвар и сварить до готовности. Остудить в отваре. Желатин развести в 1/2 стакана холодного отвара. Поставить на середину горящей плиты между конфорками, чтобы желатин растворился. Майонез выложить в мисочку, растереть с сахаром. Огурцы, вареные овощи и яйца порезать кубиками, добавить горошек, перемешать с половиной майонеза и разложить на блюде.

Остуженную курицу разрезать на порции, осторожно вынуть из нее все кости и положить куски курицы на салат. Оставшийся майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать венчиком до образования пены, залить им сверху ломтики курицы, сверху украсить кубиками помидоров и небольшим количеством мелко нарезанного зеленого салата. До подачи держать в холодильнике.

5 февраля

Борщ флотский

200 г копченого бекона (или 250 г копченой свиной грудинки), 2,5 л мясного бульона, 2–3 картофелины, 1 луковица, 500 г свеклы, 300 г капусты, 100 г моркови, 50 г томатной пасты, по 25 г муки и сахара, 50 г маргарина, 40 мл 3%-ного уксуса, 50 г сметаны, 2 лавровых листа, соль, перец и зелень.

Сварить бекон в мясном бульоне, затем достать его, измельчить и отставить в сторону. Овощи почистить и нарезать: морковь и свеклу — соломкой, картофель — кубиками, капусту и лук нашинковать. Спассеровать лук и морковь на маргарине.

Нарезанную свеклу положить в посуду с горячим бульоном, влить уксус и довести все до кипения. Через 10 мин положить в бульон картофель одновременно с капустой, томатную пасту и лавровый лист, посолить. Варить до готовности овощей, поперчить, после чего положить пассерованные овощи.

Подавать борщ, положив в тарелку бекон (или мясо), сметану и зелень.

Осетрина с соусом из хрена

300 г осетрины, 1,5 л воды, 1 луковица, по 1 шт. моркови и петрушки, 2 лавровых листа, 5–6 горошин перца.

Для соуса: *100 г хрена, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, 1 1/2 стакана рыбного отвара, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, сахар и уксус по вкусу.*

Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями и солью. Осетрину обварить горячей водой, очистить от шипов и чешуи, обмыть и положить куском, варить на слабом огне. Готовую рыбу оставить в отваре. Муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, соль, сахар и уксус по вкусу. Вскипятить, добавить сметану и рубленые яйца.

Рыбу нарезать на ровные ломтики, подогреть в небольшом количестве отвара, разложить на длинном блюде «чешуей», залить соусом и посыпать зеленью.

6 февраля

Шорба туркменская

500–750 г баранины, 50 г топленого масла, 2–3 луковицы, 2–3 помидора, 300–400 г тыквы, 2 черствых пресных лепешки, 1/2 — 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 л кипятка.

Мясо нарезать мелкими кубиками по 1 см, помидоры и тыкву

— примерно так же, лук — вдвое мельче. Мясо пережарить на собственном жире, а если его недостаточно, то на топленом масле, затем добавить овощи, лук, слегка посолить, обжарить и потушить около 20–25 мин. Затем залить кипятком, добавить соль, перец и варить на умеренном огне до готовности мяса.

Перед подачей на стол в тарелки накрошить черствые лепешки, залить их бульоном, а затем разделить по тарелкам густую часть шорбы.

Отбивные котлеты из телятины с ветчиной

10 отбивных котлет из телятины, 200 г топленого масла, 1 кг вареной ветчины, 1 стакан мадеры, 3 стакана бульона, 200 г томата, 10 ломтиков белого хлеба, соль, перец, лимонный сок.

Для соуса: *2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка топленого масла.*

Котлеты посолить, поперчить, посыпать мукой, обжарить в кипящем масле с обеих сторон до полной готовности. Переложить в глубокую сковороду и на каждую котлету положить по кусочку ветчины одинаковой величины и формы с котлетами. Обрезки ветчины мелко порубить и, добавив масло, обжарить в той же сковороде, где жарились котлеты; добавить томат и обжарить до «красного масла», т. е. до тех пор, пока сок из пюре не выпарится и останется масло, окрашенное в цвет томата. Всыпать муку, хорошо растереть с жиром, если нужно добавить масло, разбавить бульоном, смешанным с мадерой, и выкипятить соус до консистенции сметаны. Добавить лимонный сок и перец. Процеженным через сито соусом залить котлеты и поставить сковороду с ними на 30 мин на пар, чтобы соус не кипел, а котлеты пропитались им.

Приготовить из белого хлеба крутоны такой же формы и величины, как котлеты, сбрызнуть их маслом, поставить в духовой шкаф и зарумянить со всех сторон.

На готовые крутоны положить котлеты с ветчиной, сверху полить соусом. Все это положить по краю блюда, в середину положить горкой жареный картофель.

7 февраля

Суп из телятины с картофельными клецками

Для супа: *1,5 л воды, 500 г телятины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 вареных яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны.*

Для клецек *: 5 отварных картофелин, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 80 г муки, укроп, соль.*

Промытое и нарезанное кусочками мясо залить холодной

водой и поставить варить. Снять пену, опустить очищенные морковь, лук и корень петрушки, посолить и варить до полной готовности мяса.

Приготовление клецек. Извлечь сварившийся картофель, вареную морковь и лук и натереть их на терке. Добавить яйцо, растопленное масло, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить.

Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварить пробную партию (при необходимости, добавить в массу муку). Приготовленные клецки ложкой опускать в суп и варить на слабом огне до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. В готовый суп положить отделенное от костей и мелко нарезанное вареное мясо.

В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп и размешать.

Курник с соусом

1 курица, 4 стакана муки, 250 г масла сливочного, 250 г сметаны, 300 г белых грибов, 5 яиц, 1 стакан риса, 1ст. ложка зеленой петрушки.

Для соуса: *2 ст. ложки масла сливочного, 1 ст. ложка муки, 2 стакана куриного бульона, 1/2 стакана сливок, 2 желтка, 200 г шампиньонов.*

Приготовить сдобное тесто. Сварить курицу до готовности, снять мясо с костей, заправить его белым соусом (1 стакан), посыпать зеленью петрушки. Сваренные вкрутую яйца порубить. Свежие грибы потушить на масле и заправить тем же соусом.

Когда тесто будет готово, отделить четвертую часть его на «крышку». Из остального теста раскатать круг толщиной 1,5–2 см, положить его в толстую форму так, чтобы оно покрывало края и на него рядами уложить фарш: сначала рис, смешанный с укропом и маслом, затем нарезанные кружками яйца, потом нарезанную курицу и грибы, в том же порядке положить еще ряд фарша и т. д. — доверху. Накрыть раскатанным тестом, оставленным для «крышки», защипать края, смазать поверхность яйцом.

Из оставшегося теста сделать на крышке украшения, в середине крышки сделать отверстие, чтобы из него выходил пар. Испечь в духовке. Курник будет готов, когда внутри курица закипит, а тесто зарумянится со всех сторон и свободно будет отходить от формы. К курнику подать соус.

Приготовление соуса. 1 ст. ложку масла растереть с мукой, разбавить бульоном, прибавить сливки, проварить смесь на пару до густоты сметаны, снять с огня и заправить желтками, растертыми с 1 ст. ложкой масла. После заправки соус нельзя

кипятить, иначе желтки свернутся.

8 февраля

Щи с грудинкой в горшочке

2 л бульона, 500 г мяса, 300 г костной грудинки, 500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 20 г корня петрушки, 2 луковицы, 100 г томата-пюре, 20 г пшеничной муки, 60 г столового маргарина, 100 г сметаны, 20 г свежей зелени (петрушки или укропа), 1 лавровый лист, специи.

Приготовить слоеное или обычное пресное тесто. В глиняный горшочек положить куски мяса, чеснок, капусту, пассерованные овощи, залить все бульоном и поварить 10 мин. Горшочек со щами закрыть куском раскатанного теста, смазанного сверху яйцом, и поставить в духовку до готовности теста.

Подавайте на стол прямо в горшочке.

Жареное филе с грибами и сметаной

1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки горчицы, 1 ч. ложка жуки, 1 ст. ложка масла сливочного, 50 г грибов сушеных белых, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Обмытое мясо смазать растертой с растительным маслом горчицей и подержать 2 ч в закрытой посуде. Затем слегка обтереть от лишней горчицы, посыпать солью и мукой, подрумянить со всех сторон в сильно отколерованном жире. Переложить мясо вместе с жиром, в котором оно жарилось, в другую посуду, подлить бульон из грибов и поставить на 20–25 мин, закрыв крышкой, в духовку. Готовое мясо порезать широкими ломтями поперек волокон, положить на блюдо, залить соусом.

К мясу можно подать жареный картофель и салат из свежих огурцов.

Приготовление соуса. В оставшийся в жаровне соус из-под мяса положить отваренные и порубленные белые грибы, влить подсоленную сметану, размешанную с мукой и разбавленную оставшимся грибным бульоном. Вскипятить. Этим соусом слегка облить нарезанное мясо.

Оставшийся соус подать отдельно в соуснике.

9 февраля

Куриный суп по-китайски

1 курица средних размеров, 2 л воды, 400 г сладкой консервированной кукурузы, 2 яйца, по 2 веточки укропа и петрушки, молотый черный перец, карри и соль.

Курицу отварить в течение 50 мин. Достать ее, снять кожу, отделить мясо от костей и нарезать его кусочками. Переложить куриное мясо обратно в кастрюлю и туда же высыпать кукурузу.

Разбить яйца, вылить их в слегка остывший бульон и быстро размешать, чтобы не образовались комки. Нашинковать зелень, высыпать в кастрюлю, добавить приправы по вкусу. На 2 мин накрыть кушанье крышкой, чтобы суп получился более ароматным.

Судак в соусе с кнелями

2 кг судака, 3 стакана рыбного бульона, 1 стакан белого вина, 150 г томата-пюре, 1 луковица, 150 г масла, 1 ч. ложка муки, 200 г шампиньонов, 20 раков, соль и перец по вкусу.

***Для кнелей** : 400 г филе судака, 1 стакан сливок.*

Судака освободить от костей, очистить от кожи, порезать на порционные куски, поперчить, посолить, обвалять в муке. В глубокой сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук до светло-желтого цвета, положить в сковороду приготовленные куски судака, залить вином и бульоном, закрыть крышкой и на небольшом огне сварить рыбу до мягкости. Томат прожарить на масле, добавить муку, размешать, чтобы не было комков, разбавить бульоном и, помешивая, проварить соус до густоты жидкой сметаны. Добавить обжаренные в масле шампиньоны, соединить соус с готовой рыбой, вскипятить несколько раз и до подачи держать на пару.

Перед самой подачей положить в соус, которым залита рыба, шейки вареные раков и кнели из рыбы.

Приготовление кнелей. Филе судака мелко нарезать, сложить в ступку и, добавляя понемногу 1/4 стакана сливок, истолочь рыбу. Протереть через сито: быстро растирать массу в одну сторона, добавляя понемногу оставшиеся сливки, пока не получится гладкая и пышная масса. Добавить соль и перец. Брать массу горячей чайной ложкой, обравнивать ее ножом, а другой горячей чайной ложкой снимать и сразу же сбрасывать в приготовленную в кастрюле горячую воду. Разделать так всю кнельную массу, поставить кастрюлю на слабый огонь и сварить кнели, не давая кипеть. Через 20 мин когда кнели затвердеют, переложить их в холодную подсоленную воду на 2–3 мин, обсушить на сите и положить в соус.

10 февраля

Пряный томатный суп с вермутом

1 пучок сельдерея (нашинковать), 120 г сливочного масла, 120 мл вермута («Мартини», «Чинзано»), 1,5 кг помидоров, 2 зубчика чеснока, смесь пряностей (петрушка, тимьян, 2 лавровых листа) по вкусу, 2 л куриного бульона, 500 мл жирных сливок, соль и белый перец.

В течение 10 мин в большой кастрюле пассеровать сельдерей в масле. Помидоры очистить от кожуры и (по возможности) от зернышек, измельчить. Влить в кастрюлю вермут, помидоры, чеснок, бульон и пряности (их лучше всего опустить в суп, упаковав в небольшой полотняный мешочек). Довести до кипения и варить в течение 30 мин.

Затем удалить из супа пряности, измельчить их (вынув из мешочка) до консистенции пюре и вернуть в кастрюлю. Добавить сливки, соль, перец и проварить суп еще какое-то время, не доводя до кипения.

Жареная телятина с гарниром «ройяль» из помидоров и шпината

3 кг мякоти от задней ножки телятины, 2–3 л молока, 50 г топленого масла, 1 стакан панировочных сухарей.

Для гарнира «ройяль»: *300 г пюре шпината, 1/2 стакана бульона, 4 яйца, 10 г масла, 300 г пюре из помидоров, в яиц, 1/2 стакана сливок, соль во вкусу.*

Кусок телятины с вечера залить молоком и поставить в холодное место. Перед жареньем вынуть из молока, обтереть досуха полотенцем, натереть солью, обмазать маслом, положить на противень.

Поставить в хорошо нагретую духовку и изжарить, поливая образующимся соусом через каждые 10 мин. Через некоторое время проколоть телятину вилкой: если вилка легко будет проходить в мясо и в месте прокола не будет выступать розовый сок, телятина готова.

Засыпать весь кусок сухарями и, не поливая соком, подержать в духовке, чтобы сухари зарумянились и прижарились к телятине.

Нарезать телятину поперек волокон тонкими ломтиками, красиво уложить «чешуей» на середине блюда, кругом обложить ломтиками яичницы «ройяль», чередуя по цвету розовые и зеленые.

Приготовление яичницы «ройяль». Разболтать яйца так, чтобы белок и желток хорошо соединились, добавить пюре шпината, разбавленное бульоном, посолить, тщательно размешать и вылить в кастрюлю, хорошо смазанную маслом. Кастрюлю поставить в толстую глубокую сковороду с холодной водой и варить в духовке на среднем огне, следя за тем, чтобы вода на сковороде не

закипела. Затвердевшую массу проткнуть ножом, если нож останется сухим, значит, яичница готова. Остудить ее в той же воде, затем кастрюлю на минуту окунуть в горячую воду перевернуть на доску и выложить «ройяль». Нарезать ее треугольниками и разложить вокруг телятины. «Ройяль» из помидоров готовится так же из 300 г пюре помидоров, 6 яиц, 1/2 стакана сливок и соли по вкусу.

11 февраля

Солянка с клецками

Для солянки: *300 г готовых мясных продуктов (отварной говядины, языка, копченой баранины, колбасы), 2 л мясного бульона, 2 луковицы, 2 соленых огурца, 100 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, 1 лавровый лист, сметана, соль, перец, зелень.*

Для клецек *: 100 г муки, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки бульона.*

Приготовление солянки. Репчатый лук нашинковать и спассеровать на сливочном масле. Добавить томатную пасту и тушить 5–8 мин. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками и соединить с пассерованным луком и вареными нарезанными мясными продуктами — говядиной, языком, бараньей колбасой или копченой бараниной.

Все это залить готовым процеженным мясным бульоном, положить перец, лавровый лист, соль, клецки и варить 10 мин. *Приготовление клецок.* Тщательно перемешать все составляющие и сформовать клецки.

Филе из гуся

Филе 1 гуся, 1 ст. ложка масла сливочного, 1,5 батона, 10 яблок, 10 помидоров, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ч. ложка зелени укропа, мускатный орех, па вкусу, 1/2 стакана сока из-под жареного гуся.

Изжарить гуся до готовности. Снять филе с костей, оставив мясо только на ножках. Положить в кастрюлю, добавить очищенные от кожи и нарезанные помидоры и яблоки (яблоки очистить от сердцевины), переложить рубленым зеленым луком, зеленью петрушки, укропа и мускатным орехом. Тушить, закрыв крышкой, до тех пор, пока яблоки и помидоры не станут совсем мягкими. Тогда вынуть все мясо, порезать его ломтиками. Соус, в котором тушился гусь, протереть через дуршлаг, выложить в кастрюльку и выпарить его до консистенции густой сметаны. Булку очистить от корок, нарезать на куски, сбрызнуть

растопленным маслом и зарумянить в духовке. Густой соус выложить на середину блюда, кругом положить филе вперемежку с поджаренной булкой.

Подавать блюдо горячим.

12 февраля

Щи особые

500 г салаки, сельди, минтая и других рыб, 1,5–2 стакана квашеной капусты, 1–1,5 ст. ложки томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1–2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, соль, сахар, специи. Рыбу разделать на тушки без головы, нарезать небольшими кусочками и обжарить на растительном масле.

Квашеную капусту тушить с маслом, бульоном, томатом, сахаром под крышкой до готовности.

Морковь, лук, белые коренья обжарить на сливочном масле. Подготовленные продукты положить в кастрюлю, добавить бульон и варить на слабом огне до готовности, положив в конце варки специи.

При подаче на стол к щам добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Жареная индейка с клюквенным вареньем и жареным картофелем

1 индейка, 1 ст. ложка масла, 1 кг картофеля, соль по вкусу, 1 кг клюквы, 1 кг сахара, корки с 2 апельсинов.

Выпотрошенную, опаленную и хорошо вымытую индейку посолить снаружи и внутри за 2 ч до жаренья.

Заправить ножки, связать нитками крылышки со спины. На противень с раскаленным жиром положить индейку, смазанную размягченным маслом, влить на противень 1 стакан воды и поставить в нагретую духовку. Печь 2–3 ч, накрыв крышкой, часто поливая соком и, если нужно, добавляя воду. Перед самой готовностью открыть крышку и зарумянить индейку на небольшом огне, чтобы она пропекалась равномерно.

Готовую индейку выложить на доску, отрезать ножки вместе с филейчиками, разделив последние на 2–3 куска, отрезать крылышки, снять филеи с грудки и нарезать их ножом так, чтобы получились широкие ломтики. Спинку отделить от передней части, порубить ее поперек на 3–4 куска. Сложить все куски на блюдо кверху кожей в таком порядке, чтобы получилась как бы целая индейка. Подогреть блюдо и подавать с жареным

картофелем и клюквенным вареньем.

Приготовление картофеля. Выбрать клубни одинаковой величины, очистить их от кожи, придать им форму бочонков, положить на противень в жир из-под индейки и потушить до мягкости.

Приготовление варенья. Вскипятить сахар с 1 стаканом воды, добавить перебранную и вымытую клюкву, отваренные до мягкости апельсиновые корки, порезанные «лапшой». Варить до загустения.

13 февраля

Бульон и слоеные пирожки с мясом

1,5 кг мяса говяжьего, 1 луковица, по 1/2 моркови и петрушки, по 1 ст. ложке зелени петрушки и укропа, 10 тарелок воды, соль по вкусу.

***Для теста** : 200 г масла топленого, 200 г муки, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка соли.*

***Для фарша** : мясо вареное из бульона, 1 луковица, 3 яйца, 1 ст. ложка масла для жаренья, 1 стакан бульона, соль и перец по вкусу.*

Отделить обмытое мясо от костей, разрезать на небольшие куски, сложить в кастрюлю в следующем порядке: на дно положить все кости, разрубленные вдоль, на них — куски мяса. Залить холодной водой, чтобы она целиком покрывала мясо. Поставить кастрюлю на небольшой огонь. С закипевшего бульона тщательно снять пену.

Посолить бульон и опустить в него поджаренные в масле до светлого золотистого цвета порезанные коренья и лук. Одновременно опустить и зелень. Кастрюлю с бульоном поставить на слабый огонь. С готового бульона снять весь жир, процедить. Подавать в чашках, с пирожками.

Приготовление пирожков. Всыпать муку в миску, сделать в середине углубление и влить в него подсоленную воду. Смешать муку с водой до консистенции сметаны. Тщательно вымесить тесто, поместить его в холодильник, накрыв полотенцем, чтобы не подсохло. Застывшее тесто раскатать в пласт толщиной в полпальца, положить на него масло, придав ему форму раскатанного теста, но только меньше размером, защипать тесто, чтобы оно покрыло масло со всех сторон, и раскатать его потоньше, немного присыпая мукой. Сложить втрое и поставить в холодильник на 10–15 мин, выровняв края скалкой. Затем тесто вынуть и раскатать, сложить 2 раза вдоль, следя за тем, чтобы заложенный край при раскатывании всегда был справа. Снова

поставить тесто в холодильник на 20–25 мин, после чего раскатать 2 раза, опять поставить в холодильник на 20 мин, еще раз раскатать 2 раза и поставить в холодильник на 20 мин, после чего раскатать в последний раз пласт толщиной в полпальца. Нарезать стаканом или специальной выемкой кружки. На половину кружков горкой положить фарш, на фарш — кружочки сваренных вкрутую яиц, накрыть их кружками теста без фарша, прижать тесто в том месте, где находится фарш, рюмкой. Смазать пирожки яйцом и поставить в горячую духовку, когда они зарумянятся и будут свободно сходить с листа, положить их на тарелку, покрытую салфеткой, и подавать.

Приготовление фарша. Остывшее мясо из бульона пропустить через мясорубку. Лук мелко порезать, посолить и поджарить до золотистого цвета. Добавить рубленое мясо, поперчить и, помешивая непрерывно, подрумянить его. Влить бульон, добавить, если нужно, соли, хорошо вымешать на огне, чтобы впитался весь бульон.

Рыба, запеченная в слоеном тесте

2,5 кг рыбы, 200 г шампиньонов, 1/2 небольшой сельди, 1/2 стакана панировочных сухарей, соль и перец по вкусу, 1 кг готового слоеного теста.

***Для соуса** : 1 ч. ложка масла сливочного, 150 г томата, 1 ч. ложка муки, 2 стакана бульона.*

Очистить рыбу, разрезать по спине, выпотрошить через разрез внутренности и удалить хребтовую кость. Голову и хвост оставить. Хорошо промыть.

Приготовление фарша. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать кружочками и потушить в масле; сельдь растереть с куском сливочного масла, добавить сухари, соль и перец по вкусу, все хорошо перемешать с приготовленным томатным соусом. Заправленный соусом фарш остудить.

Слоеное тесто разделить пополам и каждую половину раскатать в пласт длиной с рыбу. На один из пластов положить брюшком вниз рыбу, наполнить ее фаршем через разрез, накрыть другим пластом теста и, обрезав лишнее тесто, придать закрытой в тесте рыбе ее форму. Края теста смочить водой, чтобы оно хорошо слепилось. Обмазать тесто яйцом, проколоть сверху отверстие, чтобы пар выходил наружу, и поставить рыбу в тесте в хорошо нагретую духовку. Как только тесто зарумянится, убавить огонь и допекать рыбу на небольшом огне. Когда тесто будет свободно сходить с листа, осторожно снять рыбу на блюдо.

Рыба должна печься не менее 1 ч. Нарезать ее порционными кусками и подать. Оставшийся соус подавать отдельно в соуснике.

Приготовление томатного соуса. Растереть на сковороде муку с маслом (на огне), не давая зарумяниться, положить томат и разбавить бульоном. Прокипятить соус до густоты сметаны.

14 февраля

Харчо из курицы с орехами

1 курица, 4 луковицы, 1,5 ст. ложки муки,1/2 стакана ткемали (или 500 г помидоров). 1 стакан чищенных грецких орехов, 4–5 зубчиков чеснока, 1 ч. ложка хмели-сунели, 1 ч. ложка толченых семян кинзы, 2 ст. ложки зелени кинзы, черный и душистый перец, лавровый лист, соль.

Предварительно подготовленную и промытую куриную тушку нарезать небольшими кусочками, залить 2–2,5 л холодной воды и варить до полуготовности мяса.

В отдельной кастрюле потушить мелко нарезанный лук с жиром, снятым с бульона, добавить куски курицы, вынутые из бульона, и тушить, периодически помешивая, еще 15 мин.

Затем всыпать пшеничную или кукурузную муку, через 5 мин влить куриный бульон, поварить 10–15 мин, после чего положить сваренные и протертые через сито ткемали или помидоры, дать закипеть и заправить разведенными в бульоне толчеными грецкими орехами, чесноком, лавровым листом, хмели-сунели, солью, зеленью кинзы.

Маринованная телятина с жареным картофелем

500 г телятины, 1 ч. ложка топленого масла, 60 г шпика, 250 г сметаны, 1 ч. ложка муки.

Для маринада: *1 стакан уксуса, 2 стакана воды, 1 луковица, по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 3 лавровых листа, 10 горошков перца.*

Вскипятить воду с приправами, охладить и добавить уксус. Телятину, очищенную от пленки, обложить со всех сторон нарезанными овощами и залить маринадом так, чтобы мясо было покрыто им наполовину. Сверху положить груз, накрыть крышкой и держать в прохладном месте 2 дня, часто переворачивая мясо. Через 2 дня вынуть его из рассола, вытереть досуха, нашпиговать, посолить и обжарить со всех сторон. Затем положить в кастрюлю, подлить немного маринада, положить лук и, закрыв крышкой, тушить на небольшом огне до мягкости.

Готовое мясо вынуть, нарезать тонкими широкими ломтями, положить в соус, в котором оно тушилось, влить сметану, смешанную с мукой, хорошо прогреть и подать на блюде, залив соусом и обложив картофелем, жаренным соломкой. Кроме того,

можно подать салат из свежих огурцов.

15 февраля

Суп с рисом и рыбными фрикадельками

1,5 л рыбного бульона или воды, по 1/2 моркови и корня петрушки, 3 клубня картофеля, 3 ст. ложки риса, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 1 ч. ложка соли.

***Для фрикаделек** : 500 г филе луфаря (без костей), 2 ломтика (100 г) пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока или воды, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, молотый черный перец, соль.*

В кипящий бульон или воду положить нарезанные кубиками картофель, морковь и корень петрушки, промытый рис и варить 15–20 мин. Приготовить фрикадельки и опустить их в кипящий суп за 10 мин до его готовности.

Курица с восточным соусом

1 курица, 3 стакана очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 1/2 стакана винного уксуса, кинза с семенами и соль по вкусу, 2 стакана бульона, сваренного из потрохов курицы.

Курицу выпотрошить, опалить, хорошо промыть, заправить ножки внутрь, посолить за 1 ч до приготовления. Смазать маслом, положить спинкой на сковороду, подлить 1/2 стакана воды и поставить в духовку жарить. Часто поливать курицу соком. Жареную курицу разрезать на порции, разложить на блюде, украсить зеленым салатом, зеленью петрушки, ломтиками помидоров. Соус подать отдельно в соуснике.

Приготовление соуса. Растолочь орехи с чесноком, добавить кинзу, соль. Хорошо истолченную массу постепенно развести винным уксусом и бульоном, добавить мелко нарубленный лук и прокипятить 10–15 мин. Снять с огня. Растертые желтки развести стаканом остуженного соуса, потом постепенно влить в соус, помешивая, чтобы не свернулись желтки.

16 февраля

Борщ украинский

500 г мяса, 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, по 1/2 стакана томата-пюре и сметаны, по 1 шт. кореньев петрушки и лука, 20 г свиного сала, 1 ст. ложку сливочного масла.

Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные коренья и свеклу нарезать соломкой. Свеклу тушить 20–30 мин, добавив при этом жир, томат-пюре, уксус и бульон (можно влить также

хлебный или свекольный квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить с маслом, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10–15 мин, потом добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец и варить до тех пор, пока картофель и капуста не будут готовы.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать борщу настояться в течение 15–20 мин.

Разливая в тарелки, положить в борщ сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Печень, жаренная в сухарях

500 г говяжьей печени, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки жира, 4 зубчика чеснока, черный молотый перец и соль.

Печень нарезать и с обеих сторон получившихся кусков сделать частые насечки ножом вдоль и поперек. Нашпиговать их чесноком, посолить, запанировать в сухарях и слегка обжарить с обеих сторон на сковороде.

Затем выложить печень на противень и запечь в течение 10 мин при температуре 180 °С. Подать с отварным картофелем и овощным салатом.

17 февраля

Суп из почек по-английски

1,5 л воды, 2 говяжьи почки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 лимон, зелень петрушки, красный перец.

Почки разрезать пополам вдоль, вырезать мочеточники, замочить в уксусе, промыть и обсушить, нарезать брусочками, панировать в муке. В кастрюле растопить 1 ст. ложку масла, обжарить почки до румяной корочки, залить кипятком и варить до готовности почек. Добавить в суп соль, жаренный в масле лук, пассерованную муку. Отрезать 4 кружочка лимона (по одному на порцию), а из остального выжать сок и добавить к готовому супу.

При подаче на стол в каждую тарелку супа положить лимон, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, мелко нарезанным красным перцем.

Подавать со слоеными пирожками или соленым печеньем.

Фаршированная рыба

1,5 кг рыбы, 600 г филе судака для фарша, 1 стакан сливок, 1 ч. ложка зелени эстрагона.

Для соуса: 4 сырых желтка, 100 г сливочного масла, 1 лимон, 8 горошин перца, 1/2 стакана столового уксуса, 1/2 стакана воды.

Рыбу очистить, сделать разрез на спине, вынуть кости, промыть тушку внутри, наполнить фаршем, аккуратно зашить, завернуть в салфетку и варить на решетке в котле на пару. Готовую рыбу нарезать кусками, положить на блюдо и залить голландским соусом.

Приготовление фарша. Филе судака пропустить 3 раза через мясорубку. Посолить, поперчить и, выбивая массу, влить постепенно 1 стакан сливок; добавить зелень эстрагона.

Приготовление соуса. Раздробить перец, положить в эмалированную кастрюлю, влить уксус, поставить на огонь и держать на огне, пока уксус не испарится совсем. Влить холодную воду, добавить желтки, масло, нарезанное кусочками. Посолить. Поставить кастрюльку на пар и непрерывно мешать деревянной лопаточкой в одном направлении до тех пор, пока соус не загустеет до консистенции сметаны. Процедить соус через сито, добавить по вкусу лимонный сок.

18 февраля

Борщ московский

150 г говядины и 100 г ветчины, 200 г сосисок, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 г свеклы, 300 г капусты. 100 г моркови, 30 г петрушки, 1 луковицу, 1/2 стакана томата-пюре, по 1 ч. ложке сахара и муки, 1/2 стакана сметаны, уксус, специи и соль.

Из мяса и костей варят бульон. Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением жира, томата-пюре, сахара и уксуса. К концу тушения свеклы кладут пассерованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей, а также лук, пассерованный с мукой и томатом-пюре.

Свежую капусту шинкуют, кладут в процеженный бульон, дают закипеть, добавляют тушеную свеклу с кореньями, луком, мукой и томатом-пюре и варят 20–30 мин. После этого кладут отваренное мясо и ветчину, борщ заправляют солью, сахаром, уксусом, специями и доводят до кипения.

Подают борщ с мясом, ветчиной, сваренной и нарезанной поперек сосиской, сметаной и зеленью.

Индейка, фаршированная грецкими орехами

1 индейка, 500 г печени, 300 г грецких очищенных орехов, 1/2 батона хлеба, размоченного в молоке, 4 яйца, 70 г масла

сливочного, соль и перец вкусу.

Изжарить печень в масле так, чтобы она внутри осталась розовой (недожаренной). Пропустить через мясорубку. Орехи истолочь в однородную массу и соединить с печенкой, булкой, размоченной в молоке, отжатой и пропущенной через мясорубку, и размягченным маслом. Поперчить, хорошо вымешать и нафаршировать этой смесью зоб индейки и брюшную полость. Зашить отверстия, обмазать маслом. Зажарить индейку на противне в духовке, часто поливая соком. Жареную индейку освободить от ниток, нарезать фаршированную зобную часть.

Индейку дорезать, вынув фарш, и положить на блюдо, чередуя ломтики индейки с ломтиками фаршированного зоба. Вынутый фарш разложить венком вокруг, полить все соком из-под индейки.

Оставшийся сок подать отдельно в соуснике.

19 февраля

Борщ волынский

300 г мяса, 1/2 кочана капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 свеклы, 1 луковица, 3 горошинки душистого перца, 2 лавровых листа, 1,5 л воды.

Кости измельчить, залить холодной водой и варить бульон. Когда отвар закипит, в кастрюлю опустить мясо, варить его до готовности, после чего вынуть и нарезать на порционные куски. Кости варить еще 2–3 ч, а затем процедить.

Нарезанные соломкой морковь, корень петрушки и репчатый лук слегка пассеровать. Очищенную и промытую свеклу варить до полуготовности и нарезать соломкой. Промытые свежие помидоры нарезать, обжарить с жиром и протереть через сито.

В процеженный бульон заложить нарезанную капусту и полуготовую свеклу, варить 10–15 мин, добавить слегка обжаренные коренья, репчатый лук, протертые помидоры, лавровый лист, душистый перец, соль и довести до кипения.

При подаче в тарелки положить нарезанное вареное мясо. Борщ заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рыбные рулеты с овощами

1 кг овощей (морковь, сельдерей, картофель, горошек и др.), 600 г рыбного филе, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 луковица, соль, перец, 100 г тертого сыра, 4 ст. ложки масла, зелень.

Очищенные овощи нарезать дольками и тушить до

полуготовности. Разделанное на куски рыбное филе посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и заколоть деревянными шпильками. Положить рулетики на полуготовые овощи, полить льезоном (смесь яйца с молоком), сверху разложить кусочки масла, поставить в духовку и тушить в закрытой посуде 30 мин.

Подавать блюдо без гарнира. Лучше всего готовить его в огнеупорной стеклянной посуде и в ней же подавать. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

20 февраля

Суп гороховый голландский

250 г желтого дробленого гороха, замоченного на ночь, пряности, 1 лавровый лист, 250 г нарезанного кубиками бекона, 1 мелко нарезанная луковица, 2 нарезанных пера зеленого лука, 1 большая мелко нарезанная морковь, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, соль, перец, 150 г нарезанной кубиками острой (чесночной) колбасы, 2 ст. ложки свежей петрушки.

Слить гороховую воду, положить горох в кастрюлю вместе с пряностями и лавровым листом и залить 1,5 л воды. Довести до кипения, закрыть крышкой и варить на медленном огне около 2 ч, снимая пену по мере необходимости.

Добавить бекон и овощи и продолжать варить около 1 ч. Вынуть пряности и лавровый лист, залить суп в миксер и сделать суп-пюре. Перелить обратно в кастрюлю и добавить соль, перец и колбасу.

Подогреть вторично, перемешать с петрушкой и подавать.

Плов с мясом кролика

1 кг мяса кролика, 1 стакан риса, 1 морковь, 1 луковица, соль, моченый перец, 2 стакана воды, 2 ст. ложки масла.

Мясо кролика нарезать кусочками, положить в уксусный маринад, выдержать 2 ч, вынуть и обсушить сухим полотенцем, обжарить до образования румяной корочки в жире.

Промытый рис варить в кипящей воде, добавить обжаренное мясо, жир, соль и поставить тушить под крышкой в духовке. Обжарить в жире натертую стружкой морковь, нарезанный кольцами лук и добавить в плов. При необходимости (если вся жидкость впиталась в рис), смыть сок со сковороды и добавить в рис. Продолжать тушение до готовности риса.

21 февраля

Бульон мясной с яичными хлопьями

1 л бульона, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, мускатный орех, зелень петрушки, соль. Яйца взбить, добавить муку, молоко, пряности и перемешать. Бульон довести до кипения, помешивая, влить в него яйца, и когда они загустеют хлопьями, бульон будет готов.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рыбные котлеты

700 г рыбного филе, 2 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, соль, молотый перец, растительное или сливочное масло.

Филе рыбы провернуть через мясорубку вместе с луком или мелко нарезанный лук обжарить отдельно и потом смешать с рыбным фаршем. В массу добавить сметану, яйцо, соль, размоченный белый хлеб, перец, сформовать овальные котлеты или круглые лепешки, панировать их в сухарях и обжарить с обеих сторон в растительном или сливочном масле до готовности. Подавать с вареным картофелем, соусом, салатами.

22 февраля

Суп рыбный по-сегедински

3 кг рыбы (карпа, щуки или судака), 20 г сушеной паприки, 4 луковицы, черный и красный перец, соль.

Рыбу почистить, отрезать головы и плавники. Из голов удалить жабры и глаза. С крупной тушки снять кожу (при желании можно удалить и кости). Из голов, плавников, кожи, костей, а также из мелкой рыбы сварить (в течение приблизительно 40 мин) рыбный бульон, который составляет основу супа.

Крупную рыбу после чистки нарезать на порции массой около 200 г.

Бульон поперчить, положить лук и варить до тех пор пока, он совершенно не разварится. Затем бульон процедить, положить в него сырую рыбу и варить ее 10–15 мин, но следить за тем, чтобы она не разварилась.

Свинина, тушенная с капустой

500 г свинины, 800 г капусты, 1 стакан сметаны, 2 луковицы, соль, тмин, молотый перец.

Свежую или соленую свинину разрезать на кусочки и на сковороде или в котле для тушения обжарить, добавляя лук. Когда мясо подрумянится, добавить нарезанную свежую капусту, соль, тмин, перец и столько воды, чтобы только покрыть капусту.

Закрыть крышкой и на слабом огне тушить до готовности. Добавить сметану и дать закипеть. Подавать в глубокой посуде с вареным или печеным в духовке картофелем «в мундире».

23 февраля

Суп из шампиньонов

100 г шампиньонов, 10 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 5 г муки, 200 мл бульона, 30 г сметаны, 1–2 яйца, 5 г петрушки, молотый перец, соль.

Пропущенные через мясорубку шампиньоны и мелко нарезанный лук 10 мин тушить в масле, затем всыпать муку и размешать. Смесь влить в бульон, посолить, поперчить и варить до готовности. Суп заправить сметаной, рублеными яйцами и зеленью петрушки.

Свинина, тушенная под соусом

800 г мякоти свинины, 1 ч. ложка мелкой паприки, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, соль, перец, 2 соленых огурца, белые грибы или шампиньоны, маслины.

Мясо нарезать порционными кусками поперек волокон. В кипящем жире или растительном масле обжарить, посыпать солью, поместить в огнеупорную стеклянную посуду, добавить обжаренный в жире лук и кружочки огурцов, перец и тушить. Добавить жареные грибы и тушить до готовности, добавляя жидкость по мере необходимости.

Подавать в посуде, в которой мясо тушилось. На гарнир подать картофель, салат.

24 февраля

Суп с фрикадельками из печени

1,5 л говяжьего бульона, 500 г печени, 3–4 ломтика белого хлеба, 250 мл молока, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 ст. ложка сливочного масла, несколько веточек петрушки, сушеный майоран, 2 ст. ложки резаного зеленого лука, соль и перец.

Печень нарезать маленькими кусочками и провернуть через мясорубку. Булку размягчить в молоке, отжать и тоже пропустить через мясорубку. Добавить сухарную крошку и все хорошо размешать.

Добавить в массу соль, перец, яйцо и желток, масло, мелко нарубленную петрушку и майоран. Массу для фрикаделек

тщательно размешать и дать ей постоять. Через 15 мин мокрыми руками сформовать фрикадельки и положить в кипящий говяжий бульон. Варить 15–20 мин.

В готовый суп положить зеленый лук и подавать горячим.

Гуляш с капустой

600 г говядины, 4 ст. ложки жира, 4 луковицы, 1 кг свежей капусты, 1 ст. ложка томата-пасты, 1 ч. ложка молотого красного перца, перец, соль, лавровый лист.

Мякоть мяса нарезать небольшими кубиками, обжарить на жире, затем добавить нарезанные лук и капусту, помешивая, продолжать жарить; добавить специи, соль, томат-пасту и столько горячей воды или бульона, чтобы все продукты были покрыты. Тушить под крышкой. При желании к готовому блюду можно добавить сметану. Подавать с отварным картофелем.

25 февраля

Суп картофельный со сметаной

1 1/4 л воды, 500 г картофеля, 2 яйца, 1 стакан сметаны или молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки зелени, тмин.

Картофель сварить с тмином. Сметану перемешать с 2 ст. ложками муки и добавить в картофельный бульон.

Супу дать еще раз закипеть, добавить мелко нарубленные вареные яйца, зелень.

Рулет из мяса и грибов

500 г мясного фарша, 500 г соленых грибов, 2 яйца, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 3 луковицы, 100 г копченого шпика, масло, соль.

В мясной фарш добавить яйца, мелко нарезанный лук, сухари и соль.

Копченый шпик мелко нарезать и обжарить. Когда вытечет жир, добавить мелко нарезанный лук, промытые и обсушенные мелко нарезанные грибы. Грибы жарить до полного испарения жидкости.

Фарш выложить на мокрую марлю, смазать яйцом, положить на него жареные грибы, закатать все рулетом. Поместить на смазанный жиром противень, посыпать сухарями и запечь в духовке. Когда рулет подрумянится, добавить бульон, закрыть крышкой и тушить. Через 15 мин добавить в жидкость сметану или томатный соус, разведенную муку. Прогреть, если нужно, добавить еще соль. Подавать рулет разрезанным на ломти, отдельно подать соус в соуснице. К рулету можно подать отварной картофель, салат.

26 февраля

Борщ дежурный домашний

4 л овощного бульона, 500 г свежей или квашеной капусты, 250 г свеклы, 1 луковица, по 3 ст. ложки растительного масла и томата-пюре, корень петрушки или сельдерея, 2 ст. ложки 3 %-ного уксуса, перец горошком, лавровый лист, сахар и соль.

Свеклу, нарезанную соломкой или небольшими ломтиками, потушить в закрытой посуде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, масла, бульона (или воды) и томата-пюре, периодически помешивая и добавляя бульон, чтобы не пригорела.

В кипящий бульон положить свежую капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук и варить 20–30 мин.

За 5-10 мин до окончания варки заправить солью, уксусом и сахаром, положить лавровый лист и перец горошком. Борщ с квашеной капустой варить так же, как из свежей, но капусту надо предварительно тушить с маслом 1–1,5 ч. В слабо-окрашенный борщ можно перед подачей влить свекольный настой.

Приготовление свекольного настоя. Чистые свекольные очистки и шинкованную свеклу залить водой из расчета 1 л на 500 г свеклы, добавить уксус и довести до кипения. Затем настой выдержать на краю плиты 15–20 мин и процедить.

Салака в молоке

800 г салаки, 2 стакана молока, 4 луковицы, 4 ст. ложки масла, соль, молотый перец, лавровый лист, зелень.

Можно использовать как свежую, так и соленую салаку (соленую салаку перед приготовлением вымочить в молоке или воде). В смазанную жиром форму положить слой очищенной салаки и слой нарезанного соломкой лука, посыпать солью, перцем, положить лавровый лист. На салаку положить кусочки масла и полить молоком, так чтобы салака была покрыта. Тушить под крышкой в духовке.

Подавать с вареным картофелем.

27 февраля

Суп луковый по-испански

1,5 л мясного бульона, в луковиц, 2 ст. ложки сливочного масла, стакан сливок, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, соль, черный молотый перец, сахар.

Лук мелко порезать, сварить в части бульона и протереть через сито. Муку спассеровать на сливочном масле, разбавить

оставшимся бульоном, перемешать так, чтобы не образовалось комочков, и проварить. Добавить протертый лук и предварительно смешанные со сливками желтки. Довести суп до кипения, но не кипятить.

Суп подавать горячим с пшеничным хлебом, намазанным сливочным маслом.

Фаршированный сельдерей

8 кореньев сельдерея, 300 г фарша из свежей или соленой свинины, 1 луковица, молотый перец, соль, 200 г шпика, 2 ст. ложки масла, 8 ломтиков сыра, 100 г сливок, 1 ст. ложка муки, 1 желток, зелень.

Сельдерей отварить (не разваривая), очистить, срезать донце, выбрать середину. К мясному фаршу добавить кубиками нарезанный шпик, лук, соль, перец. Этой массой нафаршировать сельдерей, поместить на сковороду, дно которой выложить кусочками шпика, и в горячей духовке запечь в течение 15 мин. Полить сельдерей образовавшимся во время жарения соком, положить на каждый корень по ломтику сыра и снова поставить в духовку. Как только сыр расплавится, выложить сельдерей на широкое блюдо на зеленые листья.

В отдельной посуде (в соуснице) подать соус, приготовленный из муки, сока, оставшегося от жарения, и сметаны. Перед подачей на стол к соусу подмешать сырой желток. Подавать с отварным картофелем.

28 февраля

Суп чесночный мадридский

750 мл слегка приправленного говяжьего бульона, 200 г черствого белого хлеба, 4–6 зубчиков чеснока, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка красного сладкого перца, кайенский перец, 1 ст. ложка уксуса, 4 яйца, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Бульон подогреть. Хлеб нарезать тонкими кусочками. Чеснок очистить, мелко порезать и размять с 1/2 ч. ложки соли. Разогреть на сковороде растительное масло, положить в него чеснок, но не дать ему поджариться. Обжарить хлеб с двух сторон до золотистой корочки, посыпать перцем, снять с плиты. Вскипятить 1 л воды, добавив оставшуюся соль и уксус. Яйца одно за другим вбить в чашку, положить их в слегка кипящую воду и дать затвердеть в течение 3–4 мин, при этом вилкой поместить белок на желток. Кусочки хлеба положить в горячую супницу и залить бульоном.

Готовые яйца вынуть шумовкой, положить в суп и посыпать зеленым луком.

Мясо пикантное

600 г говядины, 500 г репчатого лука или лука-порея, 200 г моркови, петрушка, сельдерей, чеснок, каперс, 3 маринованных огурчика, 200 г белого хлеба, зелень петрушки, соль, молотый перец, майоран, лавровый лист, гвоздика.

Крупно нарезанное мясо (по 50 г кусочек) вместе с нарезанным кольцами луком поместить в кастрюлю, залить водой так, чтобы продукты были только покрыты, и поставить варить. Добавить коренья, перец, соль, майоран и лавровый лист. Закрыть кастрюлю крышкой и тушить содержимое до мягкости мяса.

Добавить каперс и нарезанные дольками огурчики. Блюдо загустить тертым хлебом (сухарями), предварительно обрезав корочку. Все вместе варить 5 мин, довести до вкуса. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать отварной картофель, картофельное пюре или картофельные клецки.

Особенности весенней кухни

Весенний воздух пропитан позитивом. Удлинение светового дня дает столько энергии, что ее количество влияет не только на настроение, но и на аппетит.

Весной хочется всего более легкого. Это подходящее время для постепенного изменения привычек в еде и обновления ежедневного меню. Весеннее настроение требует освежающих и оживляющих комбинаций продуктов — горечь заменить сладостью, жирное — постным. Блюда упрощаются и требуют меньше времени для приготовления в противоположность сложным зимним, а хрустящие свежие травы оживляют даже обычные блюда. Из-за уменьшающегося аппетита и упрощенного стиля приготовления блюд весна — хорошее время для очищения организма.

Общий подход к весенней очистительной диете — менее калорийная пища, меньше мяса и птицы, больше фруктов и овощей, много соков и травяных чаев. Следует отказаться от кофеина и избегать алкоголя. Важно сократить количество употребляемых простых углеводов, например белого хлеба и особенно сахара — во всех формах. Нужно избегать полуфабрикатов и есть много свежих овощей. Тем более что овощные грядки наконец-то начинают приносить свои долгожданные плоды: салаты, редис, помидоры и огурцы так и просятся в тарелку. С помощью молодых витаминных овощей, весенняя диета насыщает организм благополучием и здоровьем.

На весну приходится время православного Великого поста. Поститься сегодня модно, о религиозных основах этой традиции знают все, но знания эти подчас поверхностны. Не зря все православные посты гармонично вписываются в природный календарь. Так и Великий знаменует поворот природы к весне. В этот период простая постная пища снабжает организм минералами, клетчаткой, витаминами и другими веществами, необходимыми для поддержания иммунной системы.

Здоровому человеку временный отказ от животной пищи не только не навредит, но и поможет очистить и восстановить функции всех систем организма. Растительная пища позволяет вывести шлаки (продукты метаболизма, содержащие азот), снабжает организм витаминами, минералами и пектинами. Нерастворимая клетчатка (она максимально содержится в овощах и фруктах) выводит токсины, регулирует всасывание жиров. Можете не беспокоиться о том, что в постном меню недостает белка, ведь его достаточно в злаках.

Возможно, и наши кулинарные идеи смогут принести весну в ваш дом…

Март

Хотя раньше в народе говорили: «Март — не весна, а предвесенье», но долгожданная весна наконец пришла. Воздух стал другим, да и солнце все больше балует нас.

По народным представлениям, Бог создал мир и человека именно в это время — когда легко дышится и природа полна надежд. Человек — часть природы, поэтому и в его организме происходят похожие на природные процессы. Наш организм выходит из «зимней спячки» и готов к обновлению. Лучшими способами оздоровления являются пост и очищение.

На март выпадает повышенная активность печени и желчного пузыря. Это наиболее благоприятное время для их укрепления и очищения. В это время организм как никогда нуждается в витаминах. Листовые салаты по количеству витаминов (В, В2, В6, Е, Р, РР, К, С, провитамин А) и минеральных веществ, заряжающих на долгое время бодростью и энергией, удерживают бесспорное лидерство.

Помимо того, что его листья являются бесценным источником легкоусвояемых белков, калия и натрия, они содержат много ценных микроэлементов, включая бор, медь, молибден, марганец, железо, фосфор и йод.

Постоянное употребление листового салата способствует улучшению состава крови, регулированию водного обмена веществ, укреплению стенок кровеносных сосудов, снижению уровня сахара в крови, выводу холестерина и солей из организма. Кроме того, в зеленых листьях содержится большое количество фолиевой кислоты, которая стимулирует мозговую активность.

Видов салатов много: качанный, айсберг, руккола, латук, эндивий и многие другие. Есть салатные листья можно в неограниченном количестве. Ведь в 100 г салата содержится всего лишь 13 ккал! Легкий и полезный, он прекрасно сочетается с блюдами из мяса, птицы, рыбы и даров моря.

Это хорошая альтернатива сытным закускам и горячим гарнирам, особенно весной.

1 марта

Суп с окороком по-испански

1 л воды, 150 г окорока, 500 г капусты, 200 г помидоров, 2 луковицы или 2 головки зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 100 г шпината или зеленого горошка, 2 ст. ложки маргарина, 4 ломтика

черного черствого хлеба, соль и перец.

Мелко нарубить лук и чеснок, обжарить в масле, добавить нарезанные помидоры и потушить. Капусту мелко нарезать, перемешать, залить водой, посолить, поперчить и отварить. Добавить овощи и окорок кубиками, слегка обжаренными в масле. Подрумянить на огне маленькие ломтики хлеба и залить их супом. Подавать, поперчив.

Брокколи с грибами

3 стакана воды, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 500 г капусты брокколи, 12 сушеных черных зимних грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин и подсушенных, 1 ч. ложка коричневого сахара, 2 ст. ложки арахисового масла.

***Для соуса** : 1 ч. ложка устричного соуса, 1 ч. ложка легкого соевого соуса, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка кунжутного масла, 130 мл китайского отвара из овощей, молотый белый перец.*

В кипящую воду засыпать имбирь и брокколи и варить в течение 4 мин. Шумовкой вынуть брокколи, дать стечь воде и поставить в теплое место. В оставшийся отвар добавить сахар, грибы, воду и варить еще 6 мин. Достать грибы, подсушить и отжать, отрезать ножки. Положить грибы в центр блюда и поставить блюдо в теплое место.

Нагреть арахисовое масло в сковороде «вок», положить брокколи и жарить 2–3 мин. Вынуть брокколи, дать стечь маслу и разложить вокруг грибов. Поставить в теплое место.

Смешать ингредиенты для соуса, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 3 мин. Полить овощи полученным соусом и сразу подавать к столу.

2 марта

Овдух с яйцом

110 г говядины, 200 мл мацони, 100 г огурцов, 40 г зеленого лука, 10 г зелени кинзы, 10 г укропа, 2 яйца.

Охлажденной кипяченой водой развести предварительно взбитое мацони. Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Отваренную говядину нарезать мелкими ломтиками массой 10–15 г.

Яйца отварить вкрутую и нарезать дольками. Затем нашинковать кинзу, укроп и зеленый лук. Все это смешать с мацони, добавить соль и подавать в холодном виде.

Овдух можно готовить и без мяса.

Омлет с грибами

500 г свежих грибов, 1 репчатый лук, 3 ст. ложки топленого масла, 8 яиц, 1 ст. ложка молока, соль.

Обработанные свежие грибы обжарить до готовности на сливочном масле и перемешать с пассерованным репчатым луком.

Из смеси яиц и молока, посолив ее, приготовить омлет. В омлет завернуть грибной фарш и обжарить.

3 марта

Щи кислые с грибами

500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки томата-пюре, 30 г муки, 1 ст. ложка растительного масла, 32 г грибов (сухих белых), зелень, соль, перец, лавровый лист.

Из сушеных грибов приготовить бульон, отваренные грибы нарезать. Квашеную капусту потушить, как для обычных щей. В процеженный кипящий бульон опустить тушеную капусту с овощами, грибы, соль, перец горошком, лавровый лист, пассерованную муку, предварительно разведенную бульоном, и варить 5-10 мин.

При подаче щи посыпать зеленью петрушки или укропа.

Говядина по-норвежски

4 ломтика говядины (огузок или оковалок), 2 ст. ложки маргарина, 3 большие луковицы, 600 г картофеля, 80 г мелко нарубленного шпика, 500 мл мясного бульона, жир для жарения, соль, перец и горчица.

Мясо промыть, отбить с обеих сторон деревянным молотком или тяпкой, смазать горчицей и обжарить на маргарине.

В кастрюле распустить шпик, добавить начищенный и нарезанный ломтиками картофель, нарезанный крупными кольцами лук. Сверху уложить ломти обжаренного мяса. Каждый слой слегка посолить и посыпать перцем. Залить блюдо бульоном, закрыть крышкой и поставить тушить на 20–30 мин.

Это блюдо можно приготовить и в горшочках.

4 марта

Суп картофельный с кукурузой

2 л бульона или овощного отвара, в картофелин, 1 1/2 стакана зерен отварной кукурузы, (молочной спелости), 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 1/2 моркови, 1/2 корня

петрушки, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, лавровый лист, черный перец горошком.

В кипящий мясной бульон или овощной отвар положить картофель, нарезанный кубиками, проварить его 5–7 мин, затем добавить нарезанные спассерованные лук, морковь и корень петрушки, зерна отварной кукурузы (молочной спелости) и варить до готовности. В конце варки в суп положить лавровый лист, соль, черный перец горошком, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

При подаче суп посыпать зеленью укропа.

Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом

750 г сладкого перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст. ложки маргарина или растительного масла, в яиц, соль.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 мин. Добавить крупно нарезанные помидоры и тушить еще 5 мин. Взбить яйца, посолить, залить тушеные овощи и слегка запечь.

Подавать с рассыпчатым рисом, картофелем или хлебом.

5 марта

Борщ вегетарианский «Мечта»

400 г капусты, 400 г свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 картофелины, 4 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, измельченная зелень, сахар, соль.

В кипящую воду положить очищенную свеклу и варить до готовности. Измельченный лук и мелко нарезанную морковь потушить в масле. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар опустить картофель, нарезанный кубиками.

Через 10 мин добавить нашинкованную капусту, лук и морковь. Затем вареную свеклу натереть на крупной терке и положить в борщ, добавив томат-пюре, соль и сахар по вкусу.

При подаче посыпать измельченной зеленью по вкусу.

Капуста цветная, жаренная в тесте

1 кг цветной капусты, 1 стакан муки, 2 яйца, 2 1/2 ст. ложки растопленного масла для фритюра, 200 мл молока.

Цветную капусту очистить, разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Затем соцветия опустить в жидкое тесто и жарить во фритюре.

Тесто готовить следующим образом. К просеянной муке добавить часть молока, желтки, соль, замесить тесто, развести его молоком до консистенции густой сметаны. Белки взбить и ввести

в подготовленное тесто.

6 марта

Суп вермишелевый по-аргентински

15 г вермишели, 100 г помидоров, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 10 г сыра, шафран, перец, соль.

Вермишель отварить. Репчатый лук, очищенные помидоры и корень петрушки нашинковать, спассеровать на сливочном масле, добавить настой шафрана и отваренную вермишель и обжарить 2 мин. Затем влить бульон и довести до кипения. Заправить по вкусу солью, красным и черным перцем.

Перед подачей суп посыпать тертым сыром.

Пюре картофельное с сыром, запеченное в горшочке

500 г картофеля, 50 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец.

Картофель сварить «в мундире», очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 чайную ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, выложить в смазанную маслом форму, на поверхности разложить небольшие кусочки масла.

Запекать в духовке при среднем нагреве 30 мин.

7 марта

Суп с консервированным горошком

1 л мясного бульона, 350 г консервированного горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, перец и соль.

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, спассеровать ее до светло-коричневого цвета, разбавить жидкостью от зеленого горошка, смесь довести до кипения, добавить бульон, горошек, посолить.

По желанию в суп можно влить сливки. Подавать с гренками.

Баранина со стручками фасоли и яйцом

220 г баранины (тазобедренная, лопаточная части), 190 г стручковой фасоли, 15 г топленого масла, 40 г репчатого лука, 1 яйцо, соль, зелень петрушки.

Отварную баранину нарезать на куски, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, влить немного бульона и тушить 15–20 мин под закрытой крышкой.

Отдельно припустить в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откинуть их на дуршлаг. Тушеное мясо положить в порционную посуду, обложить его отварными стручками фасоли, посыпать все это солью, перцем, затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовке 3–5 мин.

Подать баранину, посыпав зеленью петрушки.

8 марта

Суп из мидий

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец.

Положить мидии в воду. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу, зелень. Поставить на огонь. Добавить нарезанную капусту.

Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

Омар по-кантонски

1,5 кг омара, 2 ст. ложки арахисового масла, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 4 крупно нарезанных перышка зеленого лука, 1 ч. ложка морской соли, 3/4 стакана китайского куриного бульона, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса.

Вонзить острие большого тяжелого ножа в нижнюю часть головы омара и двигать им по направлению к хвосту, чтобы разрезать омара надвое. Осторожно удалить и выбросить голову и черную нитку кишки. Разбить клешни.

Нагреть масло в сковороде «вок» на среднем огне, положить разделанного омара, накрыть крышкой и жарить 4 мин. Вынуть и подсушить на абсорбирующей бумаге. Вылить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку.

Положить в сковороду оставшиеся ингредиенты и довести до кипения, вновь положить куски омара, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 5 мин.

Выложить омара на подогретое блюдо и полить соусом.

9 марта

Щи кислые с окунем

500 г квашеной капусты, 4 крупные картофелины, 1 морковь, 20 г петрушки, 1 луковица, 1/2 ст. ложки томата-пасты, 20 г муки, 40 мл растительного масла, 250 г рыбы, 3–4 зубчика

чеснока, зелень, соль.

В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие клубни или крупные дольки), через 10–15 мин после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить щи, как обычно. В конце варки положить специи, рубленый чеснок.

Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски, припустить. Рыбный бульон слить в щи. Можно рыбу предварительно запанировать, обжарить, положить в горшок со щами и довести до готовности.

Хек с горохом и картофелем

1/2 тонко нарезанной луковицы, 8 нарезанных зубчиков чеснока, 4 тонко нарезанные картофелины, 3 веточки петрушки, 4 куска хека (по 250 г каждый), 1 лавровый лист, 250 г свежего или замороженного зеленого горошка, в ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка паприки, соль.

Положить лук, 2 зубчика чеснока, картофель и лавровый лист в керамическую кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы жидкость лишь покрывала картофель, добавить соль и варить на медленном огне в течение 10 мин. Добавить хек и горох и варить еще в течение 10 мин, пока овощи не станут мягкими, а рыба не начнет развариваться. Слить излишки жидкости.

Одновременно в маленькой сковороде нагреть масло и оставшийся чеснок и жарить в течение 4–5 мин до изменения цвета. Снять с огня и посыпать паприкой. Быстро размешать и полить блюдо.

Подавать сразу же.

10 марта

Суп мучной со сметаной дьерский

500 мл воды или мясного бульона, 250 г сметаны, 75 г пшеничной муки, 2,5 г тмина, 1/2 лимона, 200 г пшеничного хлеба, соль.

Муку смешать со сметаной, добавить тмин, поперчить и хорошо вымешать до густоты теста для блинчиков. При непрерывном помешивании влить смесь в кипящую воду (или мясной бульон), дать вскипеть, отцедить комки, снова довести до кипения, влить лимонный сок и посолить.

Подавать с гренками.

Пицца с помидорами

300 г дрожжевого теста.

***Для начинки** : 5–6 помидоров, 150 г сыра, 1/2 стакана*

оливкового масла, сухой майоран, горчица.

Тесто раскатать в лепешку, смазать горчицей и маслом. Равномерно расположить на нем помидоры, нарезанные кружками. Посыпать майораном и накрыть ломтиками сыра. Сбрызнуть маслом.

Выпекать в хорошо разогретом духовом шкафу в течение 20 мин.

11 марта

Суп-жюльен

200 г репы, белая часть от 2 штук лука-порея, 5 листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1,5 л воды, соль.

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко порезать порей и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 мин. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками.

Посолить, закрыть и варить еще 15 мин.

Ариса (пшеничная каша)

115 г баранины или 100 г курицы, 70 г пшеничной крупы, 20 г топленого масла, 30 г репчатого лука, мясной бульон, соль.

В полужидкую пшеничную кашу, сваренную на мясном бульоне, добавить нарезанную кусочками мякоть отварной баранины или курицы и взбивать веселкой до тех пор, пока масса не станет тягучей.

Готовое блюдо полить маслом и посыпать пассерованным луком.

12 марта

Суп из сыра

120 г имеретинского сыра (или сулугуни), 400 мл молока, 4 г мяты.

Молодой несоленый или малосоленый имеретинский сыр (или сулугуни) разрезать пополам, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить. Когда сыр размягчится, вынуть его из кастрюли, обдать кипящим молочно-сырным отваром, после чего протереть.

Так повторить несколько раз, пока отвар не загустеет. В кипящий молочно-сырный отвар всыпать нарезанную зелень мяты и варить еще 2 мин.

При подаче в тарелку положить порционный кусок сыра.

Треска со сладким стручковым перцем

600 г рыбы, 100 г пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г помидоров, цедра с одного лимона, 200 г сладкого стручкового перца.

Лимонную цедру тонко нарезать, ошпарить, просушить и спассеровать на растительном масле. Прибавить тонко нарезанный сладкий перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить отдельно. Треску разделать на филе (без кожи и костей), нарезать на порции, посыпать солью, перцем, запанировать в пшеничной муке и обжарить.

На блюдо положить жареные помидоры, на них рыбу — на рыбу перец и лимонную цедру, посыпать зеленью. На гарнир подается жареный картофель или отварной рис.

13 марта

Броуз капустный

300 мл бульона, 10 г овсяной муки, 80 г капусты, соль, перец.

Крепкий мясной бульон довести до кипения, добавить овсяную муку и проварить ее на медленном огне.

Белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, тщательно промыть, дать стечь воде, положить в кастрюлю с бульоном, добавить соль и черный молотый перец и варить капусту до мягкости.

Жаркое из свинины с фасолью

2 ст. ложки растительного масла, в мелко нарубленных зубчиков чеснока, 350 г маленьких кусочков постной свинины, 350 г стручков длинной или тонкой зеленой фасоли, 12 водяных каштанов, 115 г вареных очищенных креветок, 1 ст. ложка рыбного соуса, 1/2 ст. ложки колотого пальмового сахара, свежемолотый черный перец.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и обжарить, периодически помешивая, до золотистого цвета. Положить свинину и фасоль и обжарить, помешивая, 2 мин, затем добавить водяные каштаны. Жарить, помешивая, 1 мин.

Добавить креветки, рыбный соус, сахар, много черного перца и примерно 3 ст. ложки воды. Дать покипеть 1–2 мин, затем переложить в подогретое блюдо.

14 марта

Суп с креветками

200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, пучок укропа или петрушки, соль.

Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле, отварить в кипящей воде в течение 10 мин. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

В последний момент положить в суп вареное мясо креветок. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рис жареный с мясом краба

1 1/2стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 100 г консервированного мяса краба, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г бобовых ростков, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, в перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Сварить рис в большом объеме воды в течение 15 мин до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть кипящей водой. Смешать яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Приготовить китайский омлет и нарезать его на полоски.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить ростки бобов и жарить 1 мин. Затем вынуть и поставить в теплое место. Добавить рис и жарить при помешивании в течение 3 мин. Затем влить соевый соус и оставить на огне еще на 2 мин. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и дожарить еще 2–3 мин.

Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

15 марта

Консоме по-парижски

1 яйцо, 30 г цветной капусты, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г сельдерея, 20 г зеленой стручковой фасоли, 20 г лопаток горошка, перец, соль.

Очищенные морковь, сельдерей, лопатки зеленого горошка, стручки зеленой фасоли нарезать мелкими кубиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки и варить в бульоне до готовности. Яйца, сваренные «в мешочек», очистить от скорлупы.

При подаче в глубокую тарелку или бульонную чашку положить яйцо «в мешочек», отваренные овощи и залить прозрачным бульоном.

Шашлык из почек

200 г бараньих почек, 200 г помидоров, 5 мл винного уксуса, 10 г зеленого лука, соль, специи.

Промытые бараньи почки нарезать на кусочки массой 20–25 г, посыпать солью, перцем, нанизать на шпажки и жарить над

раскаленными углями.

Готовый шашлык снять со шпажек и уложить на блюдо.

Подать с жареными помидорами, полить уксусом, посыпать рубленым зеленым луком.

16 марта

Суп из сыра «Чеддер»

200 мл бульона, 50 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 20 г муки, 30 г сыра «Чеддер», соль, перец.

На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку и пассеровать еще некоторое время. Затем приготовленную пассеровку развести бульоном, довести до кипения, добавить соль и перец и варить суп на медленном огне еще 5 мин. После этого всыпать тертый сыр и прогреть суп на слабом огне, не доводя до кипения, пока сыр не расплавится.

Тухум-дулма (зразы по-узбекски)

100 г говядины или баранины, 20 г пшеничного хлеба, 12 г репчатого лука, 2 яйца, 7 г сухарей, 20 г топленого сала, 220 г картофеля, 50 г помидоров, перец, соль.

Мякоть баранины или говядины, замоченный в воде хлеб, репчатый лук дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить соль, перец, воду и тщательно перемешать. Затем фарш разделать в виде лепешки, завернуть в нее сваренные вкрутую яйца, панировать в сухарях, смочить в яйце и жарить во фритюре.

На гарнир подать жареный картофель, свежие помидоры.

17 марта

Суп с манной крупой

1,5 л светлого мясного бульона, 3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г сыра, соль, мускатный орех.

Яйца смешать с манной крупой и тертым сыром, добавить специи и один половник бульона. Остальной бульон вскипятить и добавить в него полученную смесь, взбивая до исчезновения комков.

Варить 4–5 мин на очень слабом огне, постоянно помешивая.

Говядина с горошком и клецками «Пучеро»

500 г нежирной говядины, 250 г окорока, 125 г зеленого горошка или белой фасоли, 100 г чесночной колбасы, 250 гморкови, 1 луковица, соль, 1 лавровый лист, в горошин черного перца.

***Для клецек** : 40 г шпика, 50 г окорока, 2 яйца, мясной бульон, зелень петрушки, чеснок, панировочные сухари, растительное масло для жарения.*

Замоченный с ночи зеленый горошек, говядину и окорок залить водой и сварить до полуготовности. Добавить колбасу, нарезанную кубиками морковь, мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец и варить до готовности.

Окорок, приготовленный для клецек, шпик, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить, добавить взбитые яйца, немного мясного бульона и панировочные сухари, замесить массу и сформовать из нее клецки. Клецки обжарить до золотисто-желтого цвета в большом количестве масла (они должны плавать в нем).

Опустить клецки в готовый суп перед подачей на стол.

18 марта

Суп из курицы с орехами

140 г курицы, 10 г сливочного масла, 15 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г грецких орехов, 10 мл винного уксуса, 10 г петрушки, корица, соль.

Сварить куриный бульон. В готовый бульон добавить нарезанный лук, толченые орехи, отварную курицу, уксус, зелень петрушки и прокипятить. Заправить корицей и солью.

Подавать, посыпав зеленым луком.

Карри овощное

3 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица, по 1 ч. ложке молотого тмина и молотого перца чили, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка порошка куркумы, 250 г нарезанного кусочками картофеля, 200 г соцветий цветной капусты,100 г нарезанной зеленой фасоли, 200 г нарезанной кусочками моркови, 4 помидора, очищенных от кожицы, и нарезанных кусочками, 1 1/2 стакана горячего крепкого овощного бульона, кольца лука.

Нагреть масло в широком сотейнике, положить лук и обжарить его 5 мин, пока он не станет мягким. Всыпать тмин, порошок чили, кориандр и куркуму и жарить еще 2 мин, периодически помешивая. Положить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль и морковь, перемешать с пряностями.

Добавить помидоры и бульон, накрыть крышкой. Довести до кипения, убавить огонь и тушить на медленном огне 10–12 мин, пока овощи не станут мягкими. Подавать блюдо горячим, украсить кольцами лука.

Можно использовать любую овощную смесь, подойдут репа, брюква, цукини, баклажаны, пастернак и лук-порей.

19 марта

Борщ постный с карасями

200 г карасей, 100 г свеклы, 30 г репчатого лука, 30 г моркови, 15 г сушеных грибов, 15 г муки, 5 мл уксуса, 10 г сметаны, 3 г укропа, 5 маслин, специи, соль.

В бульон, сваренный с кореньями, грибами, перцем, лавровым листом и маслинами, заложить нашинкованные свеклу и капусту и продолжать варить. Отдельно поджарить лук, добавить в него муку, пассеровать 1–2 мин, влить раствор уксуса и ввести заправку в борщ.

Рыбу панировать в муке, обжарить до образования румяной корочки и положить в борщ за 3–5 мин до конца варки. Борщ заправить свекловичным отваром.

При подаче посыпать рубленым укропом, можно подавать со сметаной.

Ризотто по-итальянски

80 г риса, 40 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 25 г сыра, 200 мл бульона, перец, соль.

Рубленый лук слегка спассеровать, добавить рис и жарить до тех пор, пока крупа не пропитается сливочным маслом. После этого влить бульон частями, добавить шафран, перец, перемешать и варить, не закрывая крышкой. Рис должен быть немного разваренным.

Перед подачей ввести тертый сыр и сливочное масло. При желании можно добавить отдельно сваренные креветки и зеленый горошек.

20 марта

Щи со свежей капустой и рыбой

300 г осетрины (или 350 г судака), 800 г капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1/2 репы, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, зелень, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, соль, 1 ст. ложка муки.

Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусками и припустить (либо отварить) до готовности.

Белокочанную капусту и овощи нарезать соломкой. В процеженный кипящий рыбный бульон положить свежую капусту

и довести до кипения. Затем добавить пассерованные овощи (репчатый лук, морковь, репу, петрушку), томат-пюре и варить 15–25 мин. Заправить перцем, лавровым листом, солью, ввести муку, предварительно разведенную бульоном, и проварить еще 5 мин. Щи можно варить и без томата-пюре.

При подаче в тарелку положить 2–3 куска рыбы (или кусочки мякоти головизны) и посыпать измельченной зеленью.

Фасоль стручковая, запеченная в яйце

750 г фасоли, 750 г картофеля, 150 г окорока (не копченого), 250 г молока, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, сок лимона, соль, перец.

Фасоль и окорок мелко порубить и с картофелем тонкими ломтиками положить слоями в смазанную форму. В молоко влить яйца, взбить, добавить соль, перец и сок лимона. Смесь осторожно вылить в форму, посыпать сыром, положить кусочки масла. Запекать 30 мин в горячей духовке.

21 марта

Суп из куриных потрохов с грибами

2,5 л воды, 700 г куриных потрохов, 100 г грибов, 1 морковь, 1 картофелина, 20 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 1 желток, соль.

Подготовленные потроха залить холодной водой и варить 1 ч при слабом кипении, сняв пену шумовкой. Добавить морковь кружочками и картофель соломкой и варить до полной готовности.

Бульон процедить и заправить пассерованной в масле до золотистого цвета мукой.

Положить в бульон потроха, нарезанные тонкими ломтиками, и обжаренные до мягкости измельченные грибы. Довести до кипения и посолить.

Подавать, заправив растертыми желтками.

Баранина с курицей

150 г филе баранины, 100 г филе курицы, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г оливкового масла, 40 г салатного листа, 1/2 ч. ложки крахмала.

Нарезать филе курицы и филе баранины. Нарезать морковь соломкой и лук. Обжарить баранину. Добавить курицу. Обжарить морковь с луком. Добавить овощи к мясу. Добавить крахмал, разбавленный водой.

Готовое блюдо подать с салатным листом.

22 марта

Суп-пюре из томатов с рисом

150 г костей, 175 г помидоров, 15 г моркови, 10 г корня петрушки, 25 г репчатого лука, 10 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дать прокипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану. Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Битки по-белорусски

160 г говядины, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г топленого масла, 160 г картофеля, 50 г маринованных грибов, соль.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, соединить с мелко нарубленным луком, яйцом и солью. Сформовать битки и обжарить их на топленом масле.

Подать с отварным картофелем и грибами.

23 марта

Суп из баранины с горохом и фрикадельками

2 л воды, 600 г баранины, 100 г гороха, 100 г риса, 2 луковицы, 300 г помидоров или 100 г томатной пасты, 1 морковь, 1 яйцо, соль, перец.

Отделить мякоть баранины от костей. Из костей сварить бульон до полного разваривания остатков мяса. Бульон процедить, довести до кипения, добавить горох и варить до готовности.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить предварительно сваренный наполовину рис, черный перец, соль, сырое яйцо и, размешав, разделить на фрикадельки. В кипящий суп опустить потушенный в 2 ст. ложках бульона измельченный лук, вскипятить, добавить морковь кубиками и ломтики помидоров (без кожицы).

Опустить фрикадельки в суп и варить до готовности.

Тефтели деревенские

180 г свинины, 200 г говядины, 2 ст. ложки гречневой крупы или риса, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка жира, 200 г томатного соуса, специи, соль.

Свиное и говяжье мясо пропустить через мясорубку. Из риса

или гречневой крупы приготовить рассыпчатую кашу, лук спассеровать. Все перемешать, добавить яйцо, специи, соль. Из полученной массы сформовать шарики, запанировать их в муке и обжарить.

Тефтели уложить на противень, залить томатным соусом и тушить до готовности.

24 марта

Золотистый картофельный суп

2 картофелины, нарезанные кубиками, 1/2 средней луковицы, 2 большие моркови, натертые на терке, 750 мл некрепкого куриного бульона (можно из кубика), 700 мл молока и 250 г сметаны, соль, перец.

В бульон положить картофель, лук и морковь. Варить на небольшом огне около 15 мин или пока картофель не станет мягким.

Взбить половину этой смеси в миксере в однородную массу и переложить назад в кастрюлю. Добавить сметану и молоко, перемешать и немного поварить на медленном огне.

Печень шпигованная

130 г говяжьей или бараньей печени, 15 г моркови, в г чеснока, 10 г макарон, 10 г курдючного сала, 40 г сметаны, 40 мл бульона, соль, специи, 150 г отварного риса.

Печень нашпиговать морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом (сырец), затем обжарить, залить сметаной, бульоном и тушить до готовности.

Готовую печень нарезать на порционные куски и подавать с гарниром. Перед подачей полить соусом, в котором она тушилась.

25 марта

Грибной суп

3–4 сушеных гриба, 1/2 стакана риса, 2 луковицы, ткемали или томат-пюре, чеснок, семена кинзы, хнели-сунели, стручковый перец, укроп и соль.

Предварительно очищенные, замоченные на 2,5 ч сушеные грибы нарезать, а полученный грибной настой процедить и поставить на огонь. В кипящую воду положить перебранный, промытый рис и мелко нарезанный репчатый лук.

Затем опустить туда мелко нарезанные грибы. Во время варки добавить ткемали без косточек (или томат-пюре), толченые

семена кинзы, сухие сунели, стручковый перец. К концу варки положить чеснок и посолить.

Перед подачей всыпать мелко нарезанный укроп.

Рыба в кляре

500 г филе трески, 2 яйца, 3 ст. ложки жуки, 100 г молока, 1 ч. ложка растительного масла, 100 г смальца, соль.

Яйца растереть с мукой и разбавить молоком. Добавить подсолнечное масло. Рыбное филе окунуть в кляр и обжарить на сковороде с кипящим смальцем. Подавать с овощными салатами.

26 марта

Борщ с кальмарами

300–400 г кальмара, 200 г свежей капусты, 3 свеклы, 2 картофелины, 1 корень петрушки, 1 морковка, 2 ст. ложки томата-пюре, 50 г свиного шпика, 50 г сметаны, уксус, сахар, соль, чеснок.

Свеклу, морковь и петрушку нарезать соломкой. Так же нарезать свиной шпик. Выложить в сотейник, влить уксус и добавить томат-пюре. Закрыть посуду крышкой и потушить все на маленьком огне до мягкости. Вскипятить подсоленную воду и отварить в ней очищенное от пленки мясо кальмаров в течение 3–5 мин, после чего нарезать кальмары соломкой.

В кипящую воду опустить нашинкованную свежую капусту и через 15 мин добавить нарезанный брусочками картофель. Когда картофель будет почти готов, заложить все остальные овощи и кальмары, прокипятить, заправить сахаром, чесноком, растолченным с солью, и уксусом.

Подать, положив в каждую тарелку сметану и посыпав измельченной зеленью петрушки.

Цыплята или курица в горшочках

2 цыпленка или 1 курица, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан свежих рубленых грибов, 1–2 луковицы, 100 гсметаны, 100 мл сливок, 4 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, перец, соль.

Обработанные тушки цыплят посолить и поперчить внутри и снаружи и обжарить с маслом на сковороде. Нашинкованные свежие грибы и лук поджарить с маслом, а на сковороду с маслом, где жарились цыплята, добавить сметану, сливки и тушить 15–20 мин. Обжаренных цыплят уложить в порционные горшочки вместе с грибами и луком, полить приготовленным соусом, всыпать в каждый рубленую зелень, посолить и поставить в горячую духовку на 15 мин.

Так же можно приготовить и нарезанную порционными кусками курицу, но ее нужно сначала опустить на 10 мин в кипяток, а после нарезать и обжарить вместе с грибами. Наполненные горшочки перед тушением можно замазать тестом. Подать в горшочках.

27 марта

Суп из субпродуктов с фасолью

200 г фасоли, сердце, печень или почки, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду. Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль. Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

«Шаргач» (фаршированная телятина)

300 г телятины, 50 г свинины, 10 г Голландского сыра, 1 яйцо, 1 /2 ч. ложки муки, 20 г сухарей, 20 г сливочного масла, 20 г жира для жарения, соль.

Из телятины нарезать отбивные, отбить, посолить, поперчить. Между двумя кусками отваренной нежирной свинины проложить пластинки Голландского сыра, положить два куска свинины на одну отбивную, накрыть второй отбивной, панировать последовательно в муке, яйце и сухарях и жарить во фритюре.

Подавать с картофелем фри и зеленым горошком, положив сверху 20 г сливочного масла в виде цветочка.

28 марта

Суп-гуляш

300 г нежирной говядины, 100 г репчатого лука, 50 г жира, 1,5 л воды, 300 г картофеля, 1 ч. ложка тмина, 2 стручка паприки, молотая паприка, соль, 4 помидора или 2 ст. ложки томата-пасты, зелень.

Мясо нарезать брусочками, обжарить в разогретом жире до появления коричневой корочки, добавить нарезанный кольцами лук, посыпать молотой паприкой, солью, тмином и в закрытой кастрюле тушить около 20 мин. Затем добавить воду, нарезанную

соломкой паприку и варить на слабом огне до полуготовности мяса.

Положить в суп нарезанный брусочками картофель и ломтики помидоров или томат-пасту и варить до готовности. Готовый суп заправить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Котлеты свиные на ребрах в томатном соусе

4 свиные котлеты, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки сметаны, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, перец.

В скороварке растопить масло и обжарить на нем котлеты вместе с нарезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в 1/2 стакана воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрыть. Тушить 8 мин.

На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень. Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

29 марта

Свекольник с ливерной колбасой

1 свекла, 1 луковица, 80 г жира, 150 г ливерной колбасы, 1 ст. ложка муки, 1,5 л воды, соль, сахар, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Очищенную свеклу натереть стружкой, положить в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогреть. Добавить и обжарить мелко нарезанный лук, затем нарезанную кусочками колбасу, горячую воду, соль, сахар и варить под крышкой. В готовый суп добавить разведенную водой муку, соль и сахар по вкусу. При подаче заправить суп сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Котлеты из индейки

500 г филе индейки, 150 г мякиша белого хлеба, 50 г репчатого лука, 40 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, перец.

Смочить мякиш белого хлеба в молоке. Добавить к фаршу индейки лук. Посолить и поперчить. Добавить яйцо. Все перемешать. Добавить намоченный хлеб. Опять все перемешать. Обвалять котлеты в панировке.

Готовое блюдо подать с зеленым горошком и кукурузой.

30 марта

Суп-пюре из картофеля и моркови

1,5 л бульона или воды, 3 картофелины, 2 моркови, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль, 100 г сливок, 1 желток, зелень.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, опустить в горячий бульон или воду, добавить мелко нарезанный картофель и варить до готовности, затем протереть через сито, добавить пассерованную муку и проварить.

При подаче в суп положить смесь сметаны и сырого желтка, посыпать мелко нарезанной зеленью, отдельно подать гренки или пирожки с мясом.

Окунь морской запеченный

2 очищенных морских окуня, около 1 кг каждый, соль и свежемолотый черный перец, 4 растертых зубчика чеснока, 2 веточки мелко нарезанной петрушки, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 1/2 стакана сухого белого вина, фенхель, ломтики лимона.

Нагреть духовку до 190 °С. Посолить и поперчить рыбу. Положить ее в неглубокое огнеупорное блюдо. Посыпать петрушкой и чесноком. Полить оливковым маслом, соком лимона и вином.

Запекать рыбу в духовке в течение 20 мин, пока она не начнет легко расслаиваться.

Подавать, украсив фенхелем и ломтиками лимона.

31 марта

Тминный суп

1,5 л воды, коренья, кусочек брюквы, 1/2 моркови, 2 картофелины, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 ч. ложка тмина, соль, зелень, сметана.

Очищенную морковь и брюкву натереть на терке стружкой, сварить в бульоне или воде, добавить соль, петрушку и сельдерей, проварить до полуготовности, добавить очищенный, нарезанный кубиками картофель, обжаренный в масле лук и варить. Когда все овощи будут готовы, добавить горошек и смолотый в порошок тмин.

При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью, положить в него сметану.

Рулеты из телятины

10 тонких телячьих отбивных, 120 г сливочного масла, 10 тонких ломтиков копченого окорока, 2 луковицы, пучок зелени, 1

стакан сметаны, 2 ст. ложка муки, соль, перец.

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В скороварке растопить масло и обжарить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть и тушить 15 мин.

Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

Апрель

В народе говорят: «Солнышко с апрельской горки в лето катится». И правда, небо светлеет, земля прогревается от весеннего солнышка. По древесным жилам бежит первый ток жизни — начинается сокодвижение.

Недаром на апрель выпадает большая часть Великого поста, во время которого запрещено есть продукты животного происхождения, а разрешается есть только постную (растительную) пищу и в некоторые дни рыбу.

1 апреля

Суп луковый по-крестьянски

100 г репчатого лука, 10 г сливочного масла (или маргарина), 10 г кукурузной муки, 180 мл бульона, 100 мл молока, 50 мл сливок, 50 г булки, 1 желток, 20 г тертого сыра, перец и соль.

Лук нарезать и тушить в масле на слабом огне, не давая зарумяниться. Всыпать муку, перемешать, развести бульоном (лучше всего куриным или говяжьим) и дать прокипеть. Заправить перцем, солью, молоком и сливками.

Смесью тертого сыра с сырым желтком намазать подсушенные в духовке ломтики булки, положить их в суповую миску, залить горячим супом, дать постоять 3–4 мин и подавать к столу.

Окорок жареный

300 г варено-копченого окорока, 2 большие луковицы, 100 г горчицы.

Окорок нарезать ломтиками и смазать с двух сторон горчицей. Подготовленные ломтики обжарить на сковороде.

Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Лук положить на жареный окорок и подать с жареным картофелем.

2 апреля

Суп мясной с мучной заправкой

2 л жирного бульона, 125 г муки (ячневая, рисовая, овсяная или пшеничная), 1 желток, соль, перец.

Развести в небольшом количестве холодного бульона муку, влить смесь в кипящий бульон, размешивая, чтобы не

образовывались комочки. Варить 20 мин. Посолить, поперчить.

Заправить желтком и сразу подавать.

Мясо, тушенное с картофелем и огурцами

500 г свежей или соленой свинины, баранины или говядины. 500 г картофеля, 1 луковица, жир, бульон или вода, соль, перец, лавровый лист, 1 головка чеснока, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Мясо промыть, нарезать кусочками. Если мясо постное, в кастрюле растопить жир и обжарить в нем мясо. Добавить мелко нарезанный лук, пассеровать в небольшом количестве горячей жидкости, добавить томат-пюре и тушить под крышкой до полуготовности.

Затем добавить нарезанный брусочками картофель, соль и тушить до полной готовности. Добавить мелко нарезанные огурцы, лавровый лист, перец, сметану и все прогреть.

При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

3 апреля

Суп картофельный с сушеными грибами и черносливом

125 г картофеля, 15 г лука, 4 г сушеных грибов, 15 г чернослива, 10 г рафинированного подсолнечного масла, 5 г муки, 20 г изюма, 1/6 лимона.

Мелко нашинковать вареные грибы и положить их в процеженный грибной бульон. Лук, мелко нарубленный, спассеровать на растительном масле, добавить муку и продолжать пассерование еще 4–5 мин, после чего соединить с грибным бульоном.

Суп довести до кипения, добавить картофель, нарезанный ломтиками, чернослив, изюм и варить до готовности.

К столу подавать с ломтиками лимона и зеленью.

Фрикадельки из печени

183 г телячьей печени или свиной, 30 г жира, 60 г сухарей, 1 яйцо, 20 г муки, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Подготовленную сырую печень пропустить через мясорубку, добавить яйца, масло, сухари, соль, перец, рубленую зелень петрушки, все тщательно перемешать. Затем разделить на маленькие шарики, панировать в муке и отварить в подсоленной воде.

Подавать к рубцам, щам, квашеной поджаренной капусте, бульону.

4 апреля

Суп из белых грибов с макаронами

1,5 л воды, 100 г сушеных белых грибов, 100 г макарон, морковь, корень петрушки, луковица, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Сушеные грибы промыть, залить водой, вымочить, затем добавить остальную воду и варить грибы до готовности. Бульон процедить, положить в него мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь, петрушку, лук, а также макароны и варить до готовности. В готовый суп положить нарезанные грибы. Подавать суп со сметаной.

Омлет испанский

1 ст. ложка оливкового масла, 3 ч. ложки сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 толченый зубчик чеснока, 1 нарезанный кубиками сладкий красный перец (без семян), 90 г нашинкованной капусты, 4 нарезанных кусочками ломтика бекона, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки, 1 /2 ч. ложки толченых семян кориандра, 4 яйца, соль, перец, 60 г тертого сыра «Чеддер», тонкие полоски красного сладкого перца, веточки петрушки.

Разогреть в сковороде диаметром 18–20 см сливочное и оливковое масло. Добавить лук, чеснок, красный перец, капусту и бекон и жарить 5 мин на медленном огне, помешивая. Посыпать кинзой и петрушкой и хорошо перемешать. Взбить яйца с 1 ст. ложкой холодной воды, солью и перцем. Влить смесь в сковороду. Жарить 3–4 мин до подрумянивания. Посыпать тертым сыром, поставить сковороду в разогретый гриль и жарить до тех пор, пока сыр не расплавится.

Разделить на 4 порции и подавать омлет горячим с хрустящим хлебом и салатом, украсив тонкими полосками красного сладкого перца и листиками петрушки.

5 апреля

Суп из фасоли с орехами

1,5 л воды или бульона, 100 г фасоли, соль, 1 луковица, 100 г орехов, молотый перец, масло, зелень.

Поставить варить замоченную фасоль в бульоне или холодной воде. Когда фасоль станет полумягкой, добавить кольца лука, обжаренные в масле, перец, мелко рубленные или молотые орехи, соль и варить до полной готовности фасоли. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Котлеты из картофеля и соленой салаки

800 г картофеля, 8 шт. соленой салаки, 1 яйцо, 1 ст. ложка тертого сыра, 3 ст. ложки муки, жир для жарения.

Вареный картофель протереть через сито, добавить выпотрошенную, измельченную салаку, яйцо, сыр и муку для связи, сформовать небольшие овальные котлеты, панировать в муке и жарить в жире с обеих сторон до светло-коричневого цвета.

Подавать с соусом и салатами.

6 апреля

Щи с ячневой крупой

2 л воды, 800 г свинины (шейная или реберная часть), 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки ячневой крупы, зелень.

За 3 ч до приготовления натереть мясо солью. В холодную воду положить мясо, капусту, лук, морковь и промытую крупу. Варить все до мягкости. Мясо вынуть из супа, отделить от костей, поставить на стол в отдельной посуде или нарезанное кусочками опустить снова в щи. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. По желанию к щам можно добавить сметану или томат-пюре.

Вместо ячневой крупы можно использовать перловую крупу или овсяные хлопья. Можно варить щи и без крупы.

Галушки из телятины

250 г телятины, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г хлеба, 5 г зелени петрушки, соль.

Сливочное масло взбить, добавить яйцо, тертый хлеб, рубленую телятину, соль, зелень петрушки и массу вымесить. Сформовать галушки и отварить их до готовности в подсоленном кипятке.

Подать под разными соусами.

7 апреля

Суп из почек по-английски

1,5 л воды, 2 говяжьи почки, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, 1 лимон, зелень петрушки, красный перец.

Почки разрезать пополам вдоль, вырезать мочеточники, замочить в уксусе, промыть и обсушить, нарезать брусочками, панировать в муке. В кастрюле растопить 1 ст. ложку масла, обжарить почки до румяной корочки, залить кипятком и варить до готовности почек. Добавить в суп соль, жаренный в масле лук, пассерованную муку. Отрезать 4 кружочка лимона (по одному на

порцию), а из остального выжать сок и добавить к готовому супу. При подаче на стол в каждую тарелку супа положить лимон, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, мелко нарезанным красным перцем.

Подавать со слоеными пирожками или соленым печеньем.

Мясо с рисом и зеленым горошком

800 г мякоти мяса, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 стакана риса, 4 стакана бульона, 1 банка консервированного зеленого горошка.

Ломтики мяса слегка отбить, обжарить на жире, посыпать солью и перцем и жарить до готовности. Кольца лука обжарить в растительном масле, добавить рис, залить горячим бульоном и тушить под крышкой на слабом огне.

В готовый рис добавить зеленый горошек, проварить. Подавать к жареному мясу.

8 апреля

Суп гороховый с яблоками

2 л воды, 500 г баранины, 1/2 стакана, гороха, 1 луковица, 2 картофелины, 1 ст. ложка томата-пюре, яблоко, соль, масло, зелень.

Мясо нарезать маленькими кусочками, положить в кастрюлю, поджарить, залить водой, чтобы только чуть покрыть мясо, добавить соль и тушить под крышкой. В отдельной посуде вместе с костями сварить горох и, когда он будет почти готов, добавить очищенный нарезанный картофель, обжаренный в масле лук, соль, перец и варить до готовности. Затем вынуть кости, положить в суп тушеное мясо, нарезанное кубиками или ломтиками яблоко, зелень, томатный соус (пасту).

Все проварить, довести до готовности, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Вареники с картофелем

3 стакана жуки, 2 яйца, 200 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

***Для начинки:** 7 картофелин, 100 г маргарина, 3 луковицы, соль, перец.*

Замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 2 мм, вырезать стаканом кружочки, уложить на середину их фарш, защипать края теста и придать вареникам форму полумесяца. Варить в соленой воде.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде так, чтобы в конце варки оставался минимум воды. Отварной

картофель протереть горячим через сито, добавить мелко нарубленный и обжаренный на растительном масле репчатый лук, маргарин, перец, тщательно вымешать массу и охладить.

9 апреля

Бульон с пельменями

1,5 л бульона.

***Для пельменей** : 1 стакан муки, 1 яйцо, 4 ст. ложки воды.*

***Для фарша:** 200 г мясного фарша, 1/2 луковицы, соль, молотый перец, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка воды, яичный белок для смазывания.*

К взбитому яйцу добавить воду и соль. В посуду просеять муку, влить жидкую смесь, замесить тесто, посыпать мукой, накрыть, дать расстояться 30 мин. Для фарша мелко нарезать лук, перемешать с мясным фаршем, солью, перцем и водой.

Тесто раскатать в пласт, отступив 2–3 см от края, чайной ложечкой рядами положить комочки фарша так, чтобы другая половина пласта осталась свободной. Края теста смазать белком и накрыть свободной половиной пласта ту часть его, на которой разложены комочки фарша. Вырезать пельмени полумесяцем, плотно сжать края. Можно пользоваться специальной формочкой — пельменницей. Подготовленные пельмени опустить в кипящую подсоленную воду и варить на слабом огне до всплытия.

Затем вынуть их шумовкой, положить на блюдо или на тарелки, полить бульоном, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Мясо с картофелем в формочке

800 г отварной говядины, 2 луковицы, молотый перец, 200 г сметаны, 500 г отварного картофеля, соль, масло, молотые сухари.

Хорошую мякоть мяса разрезать на небольшие кусочки, положить в смазанную жиром форму, полить сметаной, посыпать перцем и мелко нарезанным луком. Вареный картофель натереть на терке стружкой, посыпать им мясо, посолить, сбрызнуть растопленным маслом и посыпать молотыми сухарями.

Форму закрыть крышкой, прогреть мясо в духовке в течение 1 ч, подавать на стол в этой же форме с салатом из зелени.

10 апреля

Суп из копченого мяса

800 г копченого мяса, 2 л воды, 1 брюква, 1 ст. ложка ячневой

крупы или перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить очищенную, пополам разрезанную брюкву, промытую крупу и продолжать варить. Если используют ячневую крупу, ее добавляют к супу, когда мясо почти готово. Размягченную брюкву вынуть и нарезать соломкой. В суп положить мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель и продолжать варить до полной готовности. Вынуть мясо, отделить от костей, измельчить, вместе с брюквой опустить в суп и опять проварить. Разлить по тарелкам, добавить сметану и зелень.

Жаркое

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 луковица, соль, перец.

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить ровно 10 мин.

Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель, посолить, либо обжарить картофель предварительно и положить его вокруг мяса.

11 апреля

Суп с фрикадельками

1,5 л бульона или воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, соль, молотый перец, 2 картофелины.

***Для фрикаделек** : 250 г мясного фарша, 1 луковица, 1 ломтик черствого белого хлеба, 1/2 стакана молока, 1 яйцо.*

В кипящий бульон или воду опустить мелко нарезанную морковь, корень петрушки, луковицу и варить до размягчения, добавив соль и небольшими кубиками нарезанный картофель. С белого хлеба срезать корочку, замочить хлеб в молоке и, когда размокнет, тщательно размешать с мясным фаршем, солью, мелко нарезанными луком и яйцом. Из массы сформовать маленькие фрикадельки, опустить в кипящую воду и на слабом огне довести до готовности.

При подаче положить фрикадельки в тарелки, залить супом.

Печенка в сметане

500 г печени, соль, молотый перец, 2 ст. ложки муки, жир или растительное масло для жарения, 4 ст. ложки сметаны.

Печень промыть, осторожно снять с нее пленку. Вырезать желчные каналы, нарезать порционными кусками, слегка отбить,

панировать в муке, обжарить на жире с обеих сторон, переложить в кастрюлю для тушения, долить немного воды или бульона, посыпать перцем и тушить под крышкой 15 мин.

Заправить солью, сметаной, прогреть и подавать с отварным картофелем и соленым огурцом.

12 апреля

Суп гороховый

500 г копченой свиной грудинки, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка перловой крупы, 150 г гороха.

За день до приготовления блюда целый горох залить теплой водой. Лущеный горох можно варить без замачивания.

Копченую грудинку промыть, положить в кастрюлю, предварительно порубив, если кости большие. Когда вода вскипит, снять пену, всыпать горох, крупу и варить до готовности.

Добавить мелко нарезанный лук и продолжать варку до полной готовности. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Рожки из ветчины с сыром

300 г ветчины, 300 г сыра, 10 г сливочного масла.

Ветчину тонко нарезать на четыре тоненьких ломтика, обжарить в сливочном масле, положить сверху тертый сыр, свернуть в рожок.

13 апреля

Суп из копченой свинины

1 кг копченой свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 небольшая брюква, 2 картофелины, 1 корешок петрушки, тмин, чеснок, молотый перец, сметана, зелень.

Поставить варить промытое мясо. Через 1 ч в жире, снятом с бульона, обжарить нарезанный кольцами лук, морковь кружочками и опустить в бульон вместе с корешком петрушки и ломтиками брюквы. В конце варки добавить в суп кусочки картофеля, тмин и немного чеснока. Отделить мясо от костей, положить мясо в суп.

Подавать суп в отдельной посуде, положив сметану и посыпав перцем и зеленью.

Сосиски в картофельном пюре

600 г картофеля, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль, 4 сосиски, жир.

Картофель отварить, подсушить, размять в однородную

массу, добавляя соль, муку, яичный желток. Замесить из этой массы тесто, раскатать его в пласт толщиной с палец, разрезать на такие прямоугольники, чтобы в каждый можно было завернуть половинку разрезанной вдоль сосиски.

Раскатанное тесто смазать взбитым яичным белком, на каждый прямоугольник положить сосиску и завернуть; выложить на смазанный жиром противень, смазать растопленным маслом и запечь в духовке.

14 апреля

Бульон с сырным пирогом

1 л бульона.

***Для теста** : 1 стакан муки, 70 г масла, 1 яйцо, соль.*

***Для начинки:** 400 г сыра, 200 г тушеного окорока, 2 яйца, 2 ст. ложки воды, соль, молотый перец, мускатный орех.*

Муку насыпать на доску, порубить в ней масло, вмешать яйцо, взбитое с солью, замесить тесто, выложить им дно и стенки смазанной жиром формы, поместить в духовку и выпекать 15 мин. В середину выпеченной формы положить слой мелко нарезанного окорока, слой натертого на крупной терке сыра.

Начинку полить смесью взбитого яйца, воды и специй. Запечь в духовке. Горячий пирог поставить на стол целым. Бульон подать в чашках.

На порционных тарелках к бульону подать по куску пирога.

Ромштексы

600 г говядины, 1 яйцо, жир, молотые сухари и перец, соль, зелень.

Мякоть говядины нарезать порционными кусками, отбить, запанировать сначала в яйце, потом в сухарях, положить на разогретую с жиром сковороду и жарить, поливая мясо образующимся соком, посыпав солью и перцем. Подавать ромштексы с тушеными овощами.

15 апреля

Суп из сельди

1 л воды, 500 мл молока, 2 сельди, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, молотый перец, зелень, сметана, соль.

Сельдь вычистить, промыть, залить молоком и вымочить 10–12 ч. Вымоченную сельдь положить в кипящую воду, добавить

очищенные и измельченные морковь, лук и нарезанный дольками картофель.

Когда сельдь станет мягкой, вынуть ее, отделить мякоть от костей, а в суп положить пассерованную с маслом муку, посолить и долить молоко. Проварить 5 мин, посыпать рубленой зеленью, добавить вареную сельдь.

Подавать, заправляя сметаной.

Помидоры, запеченные с сыром

8 помидоров, 1 стакан вареных грибов, 1 луковица, 3 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки, 1 стакан натертого сыра, 1 стакан накрошенной булки, соль, перец.

Противень или миску смазать маслом. Положить ряд ломтиков помидоров, посыпать солью, перцем, мелко нарезанными поджаренными вареными грибами, луком, натертым сыром и крошками булки.

Можно уложить так несколько рядов. Все залить взбитыми с молоком яйцами, сверху посыпать натертым сыром и полить растопленным маслом.

Запекать в духовке. К столу подать в той же посуде, в которой они запекались.

16 апреля

Мясной суп с овощами и макаронами

2 л воды, 800 г мяса с косточкой, 1 ломтик сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 морковь, 100 г макарон, соль, молотый перец, зелень петрушки и укропа.

Кости в нескольких местах разрубить, залить холодной водой, поставить варить на слабом огне, снять пену и продолжать варку.

Через 1 ч добавить соль, нарезанную морковь, сельдерей и кружочки порея. Варить суп до тех пор, пока мясо и овощи не станут мягкими.

Отдельно отваренные в соленой воде макароны опустить в суп, добавить перец и рубленую зелень.

Шницели из говядины

800 г говядины, 2 яйца, мука, молотые сухари, жир для жарения, соль, молотый перец, 4 кильки, 4 ломтика лимона, зелень петрушки.

Мясо (мякоть) нарезать порционными кусками, отбить, натереть солью и перцем, запанировать в яйце, в муке, еще раз в яйце, затем в толченых белых сухарях, положить на сковороду и жарить в разогретом жире, поливая им же.

При подаче на каждый шницель положить ломтик лимона и очищенную кильку. Подавать с отварным картофелем, маринованными овощами.

17 апреля

Суп по-варшавски

1,5 л воды, 100 г говядины, 100 г птичьих потрохов, 50 г колбасы, 1 ст. ложка сушеных белых грибов, 1 луковица, сельдерей, лук-порей, семечки фенхеля, соль, майоран, жир, 1 небольшая вареная свекла, сметана, зелень.

Сушеные грибы залить теплой водой. Мясо и потроха промыть, нарезать, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и продолжать варку. Сельдерей, лук-порей, колбасу нарезать, обжарить в жире, добавить в суп, посолить. Семена фенхеля, майоран и набухшие грибы добавить в суп вместе с водой, в которой грибы вымачивали. Варить до готовности.

Свеклу очистить, натереть на терке, положить в супницу, залить кипящим супом, добавить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Макароны по-венгерски

500 г макарон, соль, 400 г мясного фарша, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка молотого перца, 1 стакан бульона,1/2 лимона, 1 стакан сметаны, петрушка.

Длинные макароны переломить и в соленой воде варить 15 мин. Пожарить в жире мелко нарезанный лук и мясной фарш, добавить размятый зубчик чеснока, бульон, соль, перец и варить 10 мин. Затем добавить сметану и лимонный сок по вкусу. Готовым соусом залить откинутые макароны, подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

18 апреля

Суп молочный с макаронами

1,5 л молока, 500 мл воды, 160 г макаронных изделий (лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки и др.), 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки сахарного песка.

Перебранные макаронные изделия всыпать в посуду с кипящей водой и варить 3–5 мин. После этого откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко, разбавленное водой, и варить макаронные изделия до готовности.

Незадолго до готовности в суп добавить соль, сахар и масло.

Пудинг рисовый

1 стакан риса, 2 стакана молока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки сахара, 50 г изюма, 1/2 ч. ложки соли, 1–2 ст. ложки масла.

Промытый рис варить в кипятке 10 мин. После этого воду слить, а крупу залить горячим молоком. Добавить соль и, помешивая, варить в течение 25–30 мин. Затем добавить сахар, яйца и изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду (или в кастрюлю) и запечь.

Готовый пудинг выложить на блюдо и разрезать на порции. Подавать с фруктово-ягодным соусом, вареньем или желе.

19 апреля

Суп овощной с мясом

1,5 л воды, 300 г мясного фарша, 500 г различных овощей (морковь, сельдерей, брюква, капуста, петрушка, картофель), 100 г масла, соль, мускатный орех, зелень.

Очищенные овощи натереть стружкой (за исключением картофеля). В кастрюле распустить масло, овощи смешать с мясным фаршем и обжарить в масле, долить воду, добавить соль, нарезанный брусочками картофель и варить. Через 20 мин суп готов.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью. Этот суп можно готовить также из соленых овощей.

Рыбно-картофельные котлеты

600 г рыбного филе, 6 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, соль, мускатный орех, сухари, растительное масло для жарения.

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку. Очищенный картофель натереть на терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать рыбную и картофельную массу, добавив соль, яйца, мускатный орех (можно добавить сметану). Из приготовленной массы сформовать котлеты, панировать в сухарях и жарить на растительном масле.

Подавать котлеты с растопленным сливочным маслом или с белым соусом и зеленым салатом.

20 апреля

Суп из чернослива с сухариками

200 г чернослива, 100 г ядер орехов, 100 г меда, 1 л воды, 8 сухариков, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Чернослив промыть, залить теплой водой. Когда чернослив набухнет, сварить его в той же воде, добавить сахар или мед, корицу и загустить разведенным холодной водой крахмалом. В каждую порционную посуду положить по 2 сухарика, залить теплым супом из чернослива и посыпать измельченными орехами.

Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом

750 г сладкого перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст. ложки маргарина или растительного масла, в яиц, соль.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 мин.

Добавить крупно нарезанные помидоры и тушить еще 5 мин. Взбить яйца, посолить, залить тушеные овощи и слегка запечь.

21 апреля

Куриный суп с макаронами

1,5 л куриного бульона, 1 морковь, 1 небольшая луковица, корень петрушки, 150 г макарон, соль, мускатный орех, зелень.

В кипящий бульон опустить обжаренные овощи и корень петрушки. В отдельной кастрюле в кипящей соленой воде сварить макароны, откинуть на дуршлаг и добавить к готовому супу. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель фаршированный

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять пленку с сосисок и нафаршировать ими картофелины. Растопить в духовке масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 15 мин.

Подавать, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

22 апреля

Суп из языка (колбасы) с сыром

2 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 1 л бульона, 500 мл молока, 100 г тертого сыра, 1 вареный язык или 400 г колбасы, соль, мускатный орех.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кастрюле с кипящим

маслом, посыпать мукой и, помешивая, прогреть. Разбавить бульоном или молоком, проварить, добавить томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, мускатный орех и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

На гарнир подать пирог с овощной начинкой.

Запеканка из тушеной квашеной капусты

800 г тушеной квашеной капусты, 500 г мясных продуктов (колбаса, остатки жаркого, супового мяса и др.), 100 г шпика, 500 г отварного картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки сметаны.

В смазанную жиром форму выложить слоями тушеную капусту, провернутое через мясорубку или нарезанное кусочками мясо, жареный лук и кружки отварного картофеля.

Верхний слой запеканки смазать сметаной, положить на него тонкие ломтики шпика. Жарить в духовке.

Подавать как самостоятельное блюдо со сметанным соусом.

23 апреля

Сладкий суп с манной кашей

500 мл воды, 500 мл фруктового сока, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Для манной каши: *500 мл молока, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана манной крупы, 1 ст. ложка масла, соль, цедра лимона.*

Молоко вскипятить, добавить цедру лимона, сахар, соль, всыпать манку. Помешивая, варить кашу до загустения, вылить в смазанную жиром посуду или на поднос.

Остывшую кашу разрезать на квадратики или треугольники. Кисель сварить из воды, сока и сахара. Охладить, налить в порционные тарелки и в каждую положить кусок манной каши.

Вареники с творогом

200 г муки пшеничной, 75 мл молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахарного песка. Для фарша: 400 г творога, 4 ч. ложки сахара, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 120 г сметаны.

Приготовить фарш. Соль, сахар, сметану, взбитое яйцо положить в протертый творог и тщательно перемешать. Пресное тесто раскатать длинной тонкой полоской шириной 40–50 см и смазать смесью из яиц и молока или воды. Во всю длину полоски разложить, отступив на 3–4 см от края, заправленный творог в виде шариков весом по 10–12 г с промежутком в 2 см. Шарики творога накрыть слоем теста, вокруг каждого шарика верхний слой прижать руками к нижнему. Вырезать вареники металлической выемкой, разложить их на деревянные лотки (из

фанеры), посыпанные мукой, и хранить в холодильнике.

Перед подачей вареники опускать небольшими партиями в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении в течение 6–8 мин. Всплывшие на поверхность воды вареники вынуть шумовкой и положить в сотейник с маслом.

Подавать вареники со сметаной в небольших глубоких тарелках.

Сметана к вареникам может быть подана отдельно, иногда подают также сахарный песок, фруктовый сироп или варенье.

24 апреля

Суп с окороком

1,5 л бульона, 200 г копченого или отварного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, перец, соль, зелень.

Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, положить в кастрюлю, залить предварительно сваренным бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и варить 15 мин.

Добавить соль по вкусу и перец. Подать суп с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Картофельные блины

1 кг картофеля, 2 яйца, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана молока, соль, сахар.

Крупный картофель очистить, натереть на терке, выжать сок, картофельную массу залить кипяченым молоком, добавить соль, сахар, размешать, добавить взбитые яйца и муку. Из приготовленной массы выпечь блины на разогретой с жиром сковороде. Подавать со сметаной или брусничным вареньем.

Картофельные блины можно приготовить солеными. В этом случае в массу надо добавить мелко нарезанный жареный лук или тертый чеснок, зелень петрушки или зеленый лук (сахар уже не добавлять).

Соленые блины подавать со сметаной или растопленным маслом.

25 апреля

Суп картофельный с чесноком

1,5 л воды, или бульона, 3 картофелины, соль, тмин, 4 дольки чеснока, 50 г масла, 100 г белого хлеба.

Очищенный и нарезанный брусочками картофель сварить в

бульоне или воде, добавив тмин, а когда картофель станет мягким, добавить растолченный с солью чеснок.

В готовый суп добавить масло и подать с гренками из белого хлеба.

Тефтели

500 г мясного фарша, 2 луковицы, 2 ст. ложки риса, 1 яйцо, соль, перец, 2 ст. ложки муки, жир для жарения, томатный или сметанный соус, зелень.

Рис сварить в соленой воде, откинуть в дуршлаг и промыть. Лук мелко нарезать. В мясной фарш добавить остуженный рис, лук, взбитое яйцо, соль, перец, массу хорошо вымешать. Мокрыми руками сформовать шарики, панировать в муке, обжарить в горячем жире, залить сметанным или томатным соусом и потушить под крышкой на слабом огне 15 мин.

Тефтели подать в глубокой посуде в соусе, посыпав мелко нарезанной зеленью. На гарнир подать отварной картофель, пюре или отварной рассыпчатый рис.

26 апреля

Суп из копченой салаки

1,5 л воды, 300 г копченой салаки, 4 картофелины, 1 луковица, 2 ст. ложки масла, соль, перец, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки томата-пюре.

В кипящую воду опустить очищенные и нарезанные картофель и лук, добавить соль, перец и варить до готовности. Добавить в суп очищенное от костей и обжаренное в масле филе рыбы, масло и томат-пюре.

При подаче положить в суп сметану, посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Гуляш из рыбы

800 г рыбного филе, 100 мл растительного масла или маргарина, 2 луковицы, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 1 ч. ложка молотой паприки.

Рыбное филе разрезать на кусочки, обжарить в растительном масле, добавить мелко нарезанный лук, томат-пасту, положить в кастрюлю, добавить соль, паприку, жидкость, горчицу и тушить.

Когда рыба станет мягкой, добавить сметану, заправить по вкусу и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

27 апреля

Суп из фасоли с колбасками

1,5 л воды, 100 г фасоли, 50 г копченого шпика, 300 г картофеля, 1 луковица, вкусовые коренья, соль, 200 г колбасок.

Вымоченную фасоль варить в воде вместе с кожей от шпика и кореньями. Когда фасоль станет полумягкой, добавить очищенный нарезанный картофель. Шпик нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. С колбасок снять кожу, нарезать кружочками.

Шпик обжарить, добавив лук и кружочки колбасок. Добавить все это в готовый суп.

Фаршированный картофель

1 кг картофеля, 2 ст. ложки жира.

***Для фарша** : 2 сельди, 2 луковицы, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны.*

Клубни картофеля одинаковой величины очистить, с одного конца срезать донце (для устойчивости), вырезать середину, сварить в слегка подсоленной воде (не разварить!), откинуть на сито, дать стечь жидкости и затем нафаршировать картофель.

Для фарша вымоченную сельдь очистить, отделить филе от костей и вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить сметану, яйца, специи.

Фаршированный картофель поместить в посуду с небольшим количеством воды, жарить в духовке, поливая жидкостью или сметаной. Готовый картофель подать с соусом, приготовленным из жидкости, которой поливали картофель. На гарнир подать маринованные овощи или салат из свежих овощей.

28 апреля

Суп из мозгов

400 г мозгов, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 л бульона, 1/2 стакана сливок, соль, мускатный орех, зеленый лук, белый хлеб, масло для гренков.

Мозги ошпарить, снять пленку, затем измельчить. В жире обжарить мелко нарезанный лук и муку, мозги, разбавить бульоном. Все проварить, добавить сливки, соль по вкусу. При подаче посыпать суп мелко нарезанным зеленым луком. Подать с гренками.

Почки «в мундире»

4 свиные почки, 4 луковицы, 4 ломтика колбасы, 4 ломтика шпика, 100 г маргарина, 4 ст. ложки томата-пюре, соль, перец.

Почки разрезать вдоль пополам, немного отбить и вынуть мочеточники. Сполоснуть почки, выдержать в уксусной воде

15 мин, затем сварить в подсоленной воде (тоже 15 мин). Воду слить, почки промыть холодной водой. На каждую половину почки положить ломтик колбасы, кольца лука, перец и томат-пюре, завернуть почку в тонкий слой шпика и обвязать белой ниткой. Оставшийся лук мелко нарезать.

В шипящем жире обжарить подготовленные почки с обеих сторон, добавить лук и томат-пюре, бульон или воду и под крышкой тушить 20 мин, переворачивая почки и по мере необходимости добавляя жидкость. Готовые почки вынуть, снять нитки. Положить почки в посуду, полить процеженным соусом, образовавшимся во время тушения. На гарнир подать овощи.

29 апреля

Рыбный суп с молоком

2 л воды, 500 мл молока, 500 г рыбы, 4 горошины черного перца, 10 г сушеного укропа, 1 лавровый лист, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сливочного масла (или маргарина), 2–3 ст. ложки муки, 150 г консервированного горошка, 2 нарезанные кубиками моркови, 2 нарезанные кубиками картофелины, соль, перец.

Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками и варить в воде 30 мин, добавив мелко резанный сушеный укроп, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удалить кости и протереть ее вместе с бульоном сквозь сито.

Растопить масло, добавить муку, рыбный протертый бульон, все хорошо размешать и поставить на огонь. Всыпать горошек, нарезанную кубиками морковь и картофель, посолить и поперчить.

Когда овощи станут мягкими, влить молоко и варить суп еще 5 мин.

Рыбное филе в молоке

800 г рыбного филе, 200 г свиного шпика, 2 луковицы, молоко, соль, перец.

Куски рыбного филе поместить в смазанную жиром огнеупорную форму, переложить ломтиками копченого шпика, кольцами лука, посыпать солью и все залить молоком так, чтобы только покрыть им филе. Закрыть крышкой и тушить в духовке 20 мин.

Посыпать молотым перцем и подавать с салатом и отварным картофелем.

30 апреля

Суп с перловой крупой

1,5 л воды, или бульона, 3 ст. ложки перловой крупы, вкусовые коренья, соль, 2 ст. ложки томата-пюре, сметана, зелень.

Чтобы скорее приготовить суп, крупу надо за несколько часов до варки промыть и замочить в чуть теплой воде. В воде или бульоне сварить набухшую крупу с мелко нарезанными кореньями петрушки и сельдерея, обжаренным мелко нарезанным луком, солью. Когда крупа станет мягкой, добавить в суп томат-пюре. Подавать суп со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Этот суп будет намного вкуснее, если варить его с копченым мясом.

Тушеный кролик

1 кг кроличьего мяса, 1 луковица, 1 ч. ложка красного перца, соль, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, лимонный сок, зелень петрушки.

Мясо промыть, разрезать на куски, чистым полотенцем обсушить, положить в растопленный жир или масло, обжарить со всех сторон до образования коричневой корочки, переложить в кастрюлю, добавить лук, перец, соль, залить горячим бульоном так, чтобы только покрыть им мясо. Тушить под крышкой на слабом огне.

Когда мясо будет готово, заправить жидкость мукой, разведенной сметаной и лимонным соком, прогреть вместе с мясом и подать в глубоком блюде, посыпав мелко нарезанной зеленью, с отварным картофелем и салатом.

Май

Месяц цветения — время звонких птичьих трелей и роста трав.

Поразительно, но этот замечательный период в жизни природы наши предки недолюбливали. Они говорили: «Ай, ай, государь май: не холоден, так голоден».

В мае в прямом смысле надо переходить на «подножный» корм. Наши предки хорошо умели использовать в пищу майские травы, например крапиву, щавель, одуванчик. Из крапивы можно варить супы, добавлять ее в салаты, пюре и даже делать коктейли. Особенно вкусна начинка из нее в пирогах и блинах. Кстати, в пищевой промышленности ее используют как наполнитель при изготовлении конфет.

1 мая

Щи зеленые

400 г шпината, 200 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 3–4 картофелины, 2 яйца, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки сливочного масла (топленого) илимаргарина, 100 г сметаны, побеги молодой крапивы, 2 л готового мясного бульона (или воды), зеленый лук, зелень петрушки, лавровый лист, черный перец, соль.

Щавель и шпинат промыть. Припустить их отдельно, добавив небольшое количество жидкости. Протереть зелень или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Нарезать репчатый лук и корень петрушки кубиками, обжарить на жире, за 2–3 мин до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель.

Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 мин в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 мин. Морковь и репчатый лук пассеровать на жиру.

За 2–3 мин до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности. Затем ввести пассерованные овощи и крапиву. За 10 мин до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2 шт.).

Свежий щавель можно заменить консервированным. Для вкуса в щи из крапивы можно добавить лимонную кислоту или

сок лимона.

Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Голубцы

1 небольшой кочан свежей капусты, 800 мл мясного бульона, 120 г сметаны, зелень.

Для начинки: 200 г мясного фарша, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сала, нарезанного кубиками, 1/2 стакана молотых сухарей, 3/5 стакана риса, 1 ст. ложка муки, 2 желтка, перец, соль.

Приготовление начинки. Говядину или баранину нарубить или пропустить через мясорубку вместе с салом (или телятиной) и луком, добавить сухари, муку, сваренный рис, сырые желтки, перец, соль. Кочан капусты очистить от верхних листьев, залить кипятком, оставить в нем на 5–7 мин, отжать, отделить листья, положить на каждый по 1 ст. ложке начинки, завернуть в виде трубочек или конвертиков (можно перевязать нитками), залить бульоном, дать вскипеть, добавить сметану и тушить 12–15 мин.

Подавая, полить соусом, в котором тушили, украсить зеленью.

2 мая

Суп-крем грибной

100 г сушеных белых грибов, 200 г репчатого лука, 150 г моркови, 1 л топленого молока, 50 г кореньев (петрушка, укроп), 200 мл сливок, соль, перец.

Положить коренья петрушки и укропа в кастрюлю, добавить грибы, лук, морковь. Залить топленым молоком. Отваренные ингредиенты измельчить в миксере вместе с бульоном. В полученную смесь добавить сливки.

Спассеровать муку. Добавить ее в готовящееся блюдо вместе с зеленью и перемешать.

Перец, фаршированный курицей

2 сладких перца, 100 г филе курицы, 2 киви, 50 мл оливкового масла, 100 мл куриного бульона, 50 г зелени (лук, петрушка, укроп), соль, перец.

Нарезать куриное филе и киви кубиками, все смешать, добавить перец, масло и зелень. Посолить и поперчить.

Наполнить фаршем перец и тушить в бульоне.

3 мая

Суп зеленый с картофелем

3–4 пера зеленого лука, 200–250 г щавеля, 7–8 стаканов воды, 4–5 картофелин, 1 вареное яйцо.

Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем залить подсоленной горячей водой и, доведя до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель.

Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Судак отварной с чесночным соусом

230 г судака, 10 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, лавровый лист, черный перец, 4 г зелени петрушки, 20 мл белого сухого вина, 50 мл чесночного соуса, 150 г гарнира.

***Для соуса** : 30 г чеснока, 3 желтка, 85 мл растительного масла, 20 г молотого сладкого красного перца, 10 г соли, 50 мл уксуса.*

Подготовленную рыбу разделать на филе с кожей и реберными костями и нарезать на порции. Затем рыбу отварить в небольшом количестве воды, добавив репчатый лук, морковь, петрушку, соль, перец, лавровый лист и белое вино. Готовое филе уложить на блюдо. Гарнировать отварным картофелем. Сверху посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Отдельно подать чесночный соус.

Приготовление соуса. Чеснок очистить, посолить и растереть до густой консистенции, соединить с молотым красным сладким перцем и желтками. Затем тонкой струей влить растительное масло, продолжая растирать, и довести массу до густоты майонеза. После этого добавить уксус и хорошо взбить.

4 мая

Борщ болгарский вегетарианский

100 г капусты, 60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля, 30 г лука-порея, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, 1/2 г красного перца,120 г томатного пюре и простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра или брынзы, черный перец, соль.

Подготовленные овощи: картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) нарезать ломтиками, свежую капусту, зеленую фасоль нашинковать. Все залить водой и варить.

Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно и положить в борщ после картофеля. Свеклу, сваренную отдельно и нарезанную ломтиками, положить в конце варки. В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку,

красный перец, томатное пюре и посолить.

Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцом, добавить лимонную кислоту и черный перец.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки. Отдельно подать тертый сыр или брынзу.

Биточки из овощей

500 г любых корнеплодов, 1 ст. ложка растительного масла, 7–8 грибов, 350 г стручковой фасоли, 4 картофелины, 2–3 ст. ложки горошка, 2 ломтика хлеба, 2 яйца, 100 г брынзы, 1 ст. ложка рубленой зелени, 2 луковицы, черный перец, 1–2 ст. ложки муки.

Очищенные корнеплоды отварить до полуготовности в 500 мл подсоленной воды, добавив 1 ст. ложку растительного масла.

Последовательно добавить и варить до мягкости грибы, стручковую фасоль и картофель. Отцедить массу, мелко нарезать и смешать с горошком, размоченным в бульоне хлебом, яйцами, размельченной брынзой, рубленой зеленью и мелко нарезанным луком. Всыпать молотый черный перец.

Если масса получилась жидкая, добавить немного муки. Сформовать биточки, обвалять в муке и поджарить в сильно разогретом растительном масле.

Подавать горячими, на гарнир — вареный рис. Овощной бульон сервировать в бульонных чашках с хлебными тостами.

5 мая

Суп сладкий

500 мл воды, 1 л некислого яблочного сока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сахара, корица, цедра 1 лимона и 1 апельсина.

В кастрюле растопить масло, прогреть в нем, помешивая, муку, добавить воду, сахар, специи и проварить 4–5 мин, затем влить сок и довести до кипения.

Белки взбить, добавить немного сахара, ложкой опустить хлопья белка в горячий суп и прогреть, после чего ввести в суп желтки.

Подавать суп горячим или холодным.

Буцики

80 г муки, 40 мл молока, 1 яйцо, 1 г соды, 15 г сливочного масла, мед или сметана.

Из муки, молока, яйца и соды замесить пресное тесто (как для вареников), раскатать его в пласт толщиной 2–2,5 мм,

нарезать небольшими квадратиками и два противоположных уголка квадратика соединить. Варить буцики в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, а затем слегка поджарить в сливочном масле.

Подавать с медом или сметаной.

6 мая

Суп из шпината

500 г шпината, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 700 мл воды, соль, перец.

Шпинат перебрать, промыть, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Муку спассеровать (прожарить) на масле, развести водой, влить в суп и варить 5–6 мин. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и соединить с мелко нарубленной зеленью петрушки и черным перцем. Положить их в тарелку с супом.

При желании суп можно протереть.

Капустная запеканка с лапшой

114 кочана белокочанной капусты, 1/2 стакана лапши, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, 5 яиц, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Белокочанную капусту нарезать соломкой, долить небольшое количество воды, положить соль, прогреть 1–2 мин, охладить и ввести яйцо. Лапшу отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и заправить сливочным маслом. В смазанную маслом форму или сковороду уложить половину прогретой капусты, затем отварную лапшу, сверху оставшуюся капусту, смазать поверхность смесью яйца со сливками и поместить в духовку на 15–20 мин. Запеканку подавать в горячем виде со сметаной.

7 мая

Суп из крапивы с колбасой

1,5 л бульона или воды, 2 ст. ложки перловой крупы, 4 копченые колбаски, 300 г молодой крапивы, 1 луковица, 4 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Крапиву промыть, залить кипящей водой, откинуть на дуршлаг, протереть через сито. Перловку промыть, залить бульоном или водой и поставить варить. Лук мелко нарезать, спассеровать и, когда крупа дойдет по полуготовности, положить

в кастрюлю вместе с подготовленной крапивой, продолжить варку. Посолить по вкусу. Копченые колбаски вымыть, разрезать вдоль на две части, положить в суп (большую колбасу нарезать кружочками или соломкой).

В готовый суп положить мелко нарезанные зеленый лук, укроп, петрушку. В каждую тарелку добавить по ложке сметаны.

Тефтели из мяса кролика

600 г мяса кролика, 2 яичных желтка, в ст. ложек отварного риса, 1 ст. ложка зелени петрушки, цедра 1 лимона, соль.

***Для соуса** : 500 мл томатного сока, 2 ст. ложки муки, сок 1 лимона, 4 ст. ложки сметаны, масло.*

Мясо кролика пропустить через мясорубку, добавить отварной рассыпчатый рис, яичные желтки, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, тертую цедру лимона. Все хорошо перемешать, сформовать из массы круглые шарики, опустить в горячий бульон или слегка подсоленную воду, в которую добавлено масло, и варить на слабом огне.

Готовые шарики вынуть из бульона шумовкой. В томатном соке развести муку и соединить с жидкостью, в которой варились тефтели. Соус вскипятить, добавить по вкусу лимонный сок, сахар, сметану, соль. Готовые тефтели полить соусом. Подавать с картофельным пюре.

8 мая

Окрошка ашхабадская

300 г чала, 110 г отварной баранины, 40 г зеленого лука, 80 г огурцов, 20 г сметаны, 1 яйцо, 50 г укропа.

***Для чала** : 100 мл кефира, 200 мл воды.*

Приготовить окрошку из продуктов, указанных в раскладке. Допускается замена свежих огурцов солеными и редисом, а баранины — говядиной. Окрошку можно приготовить и с картофелем, уменьшив количество мяса на 20 г.

Для приготовления чала кефир смешать с водой.

Картофель с грибами и яблоками

2 картофелины, 1 стакан замоченных и мелко нарубленных сухих грибов, 400 мл воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль, 1 яблоко.

Сухие грибы промыть, залить холодной водой и замочить примерно на 30–40 мин. Воду, в которой замачивались грибы, профильтровать через несколько слоев марли, грибы мелко нарубить.

Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, залить

подготовленной и профильтрованной водой, в которой замачивались грибы, добавить горячей соленой воды по норме и туда же положить грибы. Все это варить 5–7 мин, после чего настаивать с закрытой крышкой без нагревания 15–20 мин.

Картофель с грибами подавать в посуде, где он варился, добавить растительное масло, мелко нарубленное яблоко с кожицей без семенной коробки. Уже на столе выложить в тарелки и полить полученной приправой. Количество жидкости можно регулировать по желанию.

Важно, чтобы ее хватило полностью покрыть при варке грибы и картофель.

9 мая

Весенние зеленые щи

1 кг разной зелени: свежего щавеля, крапивы, гусиной лапчатки, шпината, манжетки, черемши и так далее, петрушка, зеленый лук.

***Для бульона** : 1 кг телячьей грудинки, 1 морковь, 1 целая луковица, 1 лавровый лист.*

***Для заправки** : 5 картофелин, 1 небольшая морковь, 3 яйца сваренных вкрутую, нежного готовой горчицы, хрен, майонез, сметана.*

Мясо обмыть, залить холодной водой. Поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, снять пену, убавить огонь, посолить, положить лавровый лист, целую морковь и луковицу. Варить 1,5 ч. Зелень положить в холодную воду и оставить на 20 мин, как следует промыть.

Крапиву ошпарить кипятком. Дать стечь воде, отжать и мелко нарезать. Картошку и морковь почистить, нарезать небольшими кубиками. Оставшуюся зелень промыть, обсушить на полотенце и нарезать. Яйца очистить, разрезать вдоль пополам, вынуть желтки. Растереть их с майонезом, горчицей и хреном, нафаршировать белки.

Из готового бульона вынуть мясо и приправы, процедить. Добавить овощи в следующем порядке с 5-минутным интервалом: картофель, морковь, крапиву или более жесткую зелень. Через 15–20 мин положить остальную зелень, снять щи с огня и дать им настояться под крышкой еще 10–15 мин. Нарезать мясо такими же кубиками, как картофель, и разложить по тарелкам.

Разлить щи, посыпать петрушкой и зеленым луком, подать со сметаной. Яйца подать отдельно или разложить по тарелкам со щами.

Эскалопы по-лукулловски

4 телячьих эскалопа, 40 г сливочного масла, 4 ломтика Швейцарского сыра, 4 ломтика бекона, перец, соль.

Растопить в скороварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить.

Жарить в открытой кастрюле 5 мин. Затем закрыть и жарить еще 5 мин.

Подавать, полив полученным соусом.

10 мая

Сырный суп с луком

100 г копченого шпика, 2 большие луковицы, 2 ст. ложки муки, 1,5 л воды, 200 г сыра, 2 яичных желтка, соль, лимонный сок, молотая паприка, сметана, зелень.

Нарезанный кубиками шпик, лук кольцами обжарить, добавить муку, развести водой, посыпать солью, перцем, тертым сыром и варить при помешивании до готовности. В готовый, охлажденный до 60 ˚С суп влить смесь яичных желтков со сметаной. При подаче посыпать суп зеленью.

Гуляш куриный

1 средняя курица, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, 2 луковицы, перец, соль, зелень.

Курицу разделить на небольшие кусочки, посолить, поперчить, обжарить до золотистой корочки на сковороде. Курицу вынуть, в оставшемся жире спассеровать мелко нарезанный лук и муку. Снова положить кусочки курицы на сковороду, залить кипятком так, чтобы поверхность курицы была покрыта.

Тщательно перемешать и тушить до готовности.

Перед подачей на стол добавить зелень.

11 мая

Суп грибной с пирожками

1,5 л воды, 50 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, зелень, сметана.

***Для теста** : 1 стакан муки, 1 яйцо. 2 ст. ложки воды, уксус, соль, 2 ст. ложки масла.*

С вечера залить грибы молоком или водой, чтобы они набухли. Варить, добавив лук и специи. Когда грибы станут мягкими, бульон слить и загустить мукой. Грибы и лук мелко

нарезать, добавить сметану. Муку просеять, добавить воду, уксус, соль, взбитое яйцо, масло и замесить тесто. Раскатанное тесто нарезать квадратами.

В середину каждого квадрата положить грибную начинку, края зажать, формуя треугольники. Поместить на противень, смазать растопленным маслом и выпечь в духовке.

Готовые пирожки подать к грибному бульону, посыпанному мелко нарезанной зеленью.

Форель по-деревенски

1 небольшая форель, 4 средние картофелины, для оформления — лимон, помидор, маслины, зелень.

Форель очистить и выпотрошить, сделав продольный разрез на спинке, натереть солью снаружи и изнутри. Рыбу уложить на сковороду и запекать 10–15 мин. Затем приготовить гарнир — из сырого картофеля вырезать небольшие шарики, посыпать их куркумой и обжарить.

Готовое блюдо оформить ломтиками лимона и помидора, листьями салата, маслинами, веточками петрушки.

12 мая

Суп из молодой крапивы

2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г крапивы, 2 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 50 г укропа, 50 г петрушки, соль, перец, растительное масло для обжаривания.

Картофель очистить. В кастрюле вскипятить 500 мл подсоленной воды. Положить картофель и варить до готовности. Отвар сохранить. Горячий картофель растереть со сметаной и вернуть в кастрюлю с отваром. Перемешать.

Лук и морковь очистить, нарезать соломкой и обжаривать в растительном масле, 4 мин. Добавить в кастрюлю.

Крапиву и зелень вымыть, обсушить. Тонко нарезать. Крапиву обдать крутым кипятком. Добавить вместе с зеленью в суп. Влить сок лимона, посолить, поперчить по вкусу. Через 2 мин снять суп с огня и разлить по тарелкам.

Голубцы рыбные

600 г филе трески, 1 кочан капусты, 250 мл воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 4 ч. ложки майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.

Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и 12 листьев положить в стеклянную кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин, после чего листья вынуть и просушить. Филе посыпать солью, паприкой и

майораном. Три капустных листа положить один на другой.

Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и поджарить. На шпик положить голубцы, налить воду и вино, закрыть кастрюлю крышкой и тушить.

Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

13 мая

Солянка мясная

400 г вареных мясных продуктов (окорок, почки, сосиски, мясо), 2 л бульона, 1 луковица, 2 квашеных огурца, 2 ст. ложки томата-пюре, каперсы, сливки, лимон, лавровый лист, соль, перец, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

В бульоне со специями варить в течение 10 мин пассерованный лук, томат-пюре и нарезанное соломкой вареное мясо, почки, колбасу, очищенные и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы. В конце варки добавить по вкусу соль. Подавая суп, в каждую тарелку положить дольку лимона, ложку сметаны, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Овощи, тушенные со сметаной

4 свеклы, 3 моркови, 200 мл воды, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа, соль.

Очищенные свеклу и морковь нарезать соломкой, залить горячей водой, довести до кипения, добавить сметану, соль, сахар. Овощи опять довести до кипения, закрыть крышкой и настаивать без нагревания 10–15 мин.

При подаче посыпать рубленой зеленью укропа.

14 мая

Красный бульон

1 л бульона, 100 г свеклы, лимонный сок или кислота, соль, сахар, зелень.

***Для гренков** : 4 ломтя черствого белого хлеба, 1 ст. ложка жира, 100 г сыра.*

В бульоне сварить очищенную измельченную свеклу, добавить лимонную кислоту и немного сахара. Когда бульон приобретет красный цвет, процедить его, заправить по вкусу и подать в чашках, посыпав мелко нарезанной зеленью. Подавать с гренками, приготовленными из хлеба. Для этого хлеб нарезать

ломтиками, предварительно срезав корочку, с обеих сторон намазать жиром, сверху положить ломтики сыра.

Подготовленный хлеб положить на противень или в тостер и поджарить.

Мясо, тушенное с перловой крупой

600 г соленой или свежей свинины или говядины, 200 г копченого шпика, 300 г перловой крупы, 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, 70 г томата-пюре, 50 г сметаны, зелень.

Крупу промыть, залить водой на несколько часов. Мясо нарезать кусочками, шпик — мелкими кусочками, мелко нарезать лук. Шпик обжарить, добавить мясо и тоже обжарить, добавить и слегка обжарить лук. К этой смеси добавить крупу вместе с водой, в которой она вымачивалась, тушить на слабом огне под крышкой. Добавить тертый стружкой сельдерей, нарезанную кольцами белую часть лука-порея и, наконец, томат-пюре и сметану. Посолить по вкусу.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

15 мая

Суп куриный с рисом

1 кг куриного мяса, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1/2 стакана риса, зелень петрушки, 100 г сморчков.

Подготовленное куриное мясо залить холодной водой, варить, снимая пену. Через 1 ч всыпать специи и варить еще 20 мин, затем добавить отдельно сваренные сморчки, рис и мелко нарезанную зелень петрушки. Мясо из супа вынуть, нарезать мелкими кусочками, положить снова в суп или использовать для другого блюда.

Печень с салом

150 г говяжьей печени, 50 г курдючного сала, 40 г зеленого горошка, 30 г соленых огурцов, 40 г помидоров, в г зеленого лука, 5 г зелени, специи, соль.

Курдючное сало нарезать большими кусками, положить в кастрюлю, залить водой, вскипятить и варить 15 мин на слабом огне. Затем положить печень, добавить соль, перец и варить до готовности. После этого печень и сало охладить и нарезать ломтиками.

При подаче на каждый ломтик печени положить ломтик курдючного сала, гарнировать зеленым горошком, огурцами и помидорами и посыпать рубленой зеленью.

16 мая

Суп рыбный с огурцами

1,5 л воды, 400 г салаки, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой крупы, 2 ст. ложки масла, 1 соленый огурец, соль, молотый перец, лавровый лист, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.

Промытую крупу варить в воде до полуготовности, затем добавить очищенную и нарезанную морковь, обжаренный в масле лук, нарезанный дольками картофель.

Незадолго до готовности положить в суп рыбу, очищенную от костей и головы, соль, перец, лавровый лист, нарезанный соленый огурец.

При подаче положить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Рыба жареная с имбирем

2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), 1/2 ч. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка молотой морской соли, 750 г нарезанного кубиками филе пикши или другой плотной белой рыбы, 3 ст. ложки арахисового масла, 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 4 тонко нарезанных перышка зеленого лука, 1 ст. ложка уксуса «чинь-кьянь» или красного винного уксуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 1 ч. ложкасахара, 3 ст. ложки свежего апельсинового сока.

Смешать кукурузную муку, молотый имбирь и соль, добавить по частям рыбу, чтобы она равномерно покрылась мукой.

Нагреть масло в сковороде «вок». Положить рыбу и жарить 4 мин, время от времени осторожно переворачивая, пока рыба не подрумянится.

Смешать остальные ингредиенты, налить их в сковороду, убавить огонь, накрыть крышкой и жарить в течение 4 мин.

17 мая

Борщ с крапивой

100 г крапивы, 100 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 25 г сметаны, 15 г томата-пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки, 15 г репчатого лука, 1/3 яйца, 75 г картофеля, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения, затем добавить щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные

коренья, репчатый лук, лавровый лист, перец, томат-пюре, соль и варить до готовности.

При подаче положить вареные яйца и сметану.

Картофель в сметане

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны.

Картофель очистить и нарезать на 4 части. Сварить в течение 8 мин на пару (на решетке) в скороварке. Освободить кастрюлю.

Растопить масло в скороварке, выложить в нее из решетки картофель, слегка посолить, влить сметану.

Снова закрыть и тушить еще 2 мин.

18 мая

Острый суп

1,5 л бульона, 200 г нежирной говядины, 4 картофелины, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка тмина, 1 лавровый лист, цедра лимона (апельсина), зелень, сметана.

Мясо нарезать небольшими кусочками. В кастрюле растопить жир, обжарить мясо, добавить мелко нарезанный лук и также обжарить, долить бульон, варить примерно 30 мин.

Затем опустить в суп очищенный и нарезанный дольками картофель, тмин, измельченную цедру лимона или апельсина и варить до тех пор, пока мясо и картофель не станут мягкими. Добавить в суп томат-пюре, мелко нарубленный чеснок, сметану, соль.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рагу из говядины

800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок, 1 луковица, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.

Растопить масло в сковородке и обжарить на нем мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Посыпать мясо мукой. Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, сливки, перец. Посолить.

Закрыть кастрюлю и тушить рагу 20 мин. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части.

Положить сверху на мясо. Снова закрыть кастрюлю и тушить рагу еще 10 мин.

19 мая

Бульон куриный и клецки с мускатным орехом

1 л куриного бульона.

***Для клецек** : 100 г манной крупы, 1 яйцо, 1 яичный желток, 1 ст. ложка воды, 2 ст. ложки оливкового масла, соль, мускатный орех по вкусу, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.*

Яйца взбить, добавить воду, оливковое масло, тертый мускатный орех, соль, манку, зелень.

Все тщательно перемешать, ложкой отделить продолговатые клецки, опустить в слегка подсоленный кипяток и варить на слабом огне до всплытия.

Вынимать клецки шумовкой и класть в подготовленный куриный бульон.

Солянка по-грузински

500 г говядины (мякоть), 1 /2 стакана готового бульона, 4 ст. ложки жира, 2–3 луковицы, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки соуса «Южный» (или другого острого соуса), 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 1 ч. ложка уксуса, перец черный молотый, толченый чеснок, соль.

Мясо нарезать тонкими брусочками, посолить, посыпать перцем и обжарить. Добавить мелко нашинкованный лук и пассеровать его в течение 10 мин.

После этого добавить томатное пюре, муку, пассеровать еще 5 мин, развести готовым бульоном, положить очищенные от кожицы и семян, нарезанные ломтиками огурцы, каперсы, толченый чеснок, кипяченый уксус, рубленую зелень, соус «Южный», заправить по вкусу солью, перцем и кипятить 5–6 мин.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

20 мая

Суп из манки с петрушкой

1,5 л бульона, вкусовые коренья, мускатный орех, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки масла, зелень петрушки.

В кастрюле растопить масло, засыпать манку и, помешивая, поджарить до светло-желтого цвета. Залить кипящим бульоном, добавить специи и на слабом огне варить 15 мин. Подавать, обильно посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки. На гарнир подать гренки.

Борано с яйцом

1 яйцо, 20 г сливочного масла, 50 мл молока, 100 г сыра су лугуни, соль.

Нарезанный тонкими ломтиками сыр сулугуни жарить в глубокой сковороде с маслом. Яйца взбить с молоком, вылить

смесь на сыр, довести до кипения, накрыть крышкой и поставить в духовку на 8-10 мин.

Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

21 мая

Суп с рожками

1,5 л бульона, 100 г макарон (рожков), 1 луковица, 1 морковь, зелень укропа и петрушки, 1 ст. ложка масла.

В горячий бульон опустить нарезанную кружками и обжаренную в масле морковь, разрезанную пополам луковицу и варить до готовности, затем добавить отдельно сваренные в соленой воде макароны (рожки). Посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Мясо в кляре

100 г филе говядины (вырезки), 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

***Для кляра** : 40 мл молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, растительное масло, 1 яйцо.*

Нарезать мясо на тонкие кусочки, обвалять их в муке. Налить в емкость молоко, добавить оливковое масло и муку, одновременно помешивая. В полученное тесто (кляр) опустить мясо.

Готовить мясо в кипящем масле.

22 мая

Суп картофельный

1,5 л воды, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 3 картофелины, коренья, соль, сметана, зелень.

Шпик нарезать мелкими кусочками, обжарить в кастрюле, добавить мелко нарезанный лук, муку и пассеровать вместе, затем развести водой. В суп положить коренья, нарезанный кубиками картофель, соль. Когда картофель станет мягким, добавить сметану, зелень.

В конце варки в суп можно положить кусочки колбасы или мясные консервы.

Печень отварная

150 г говяжьей или бараньей печени, 20 г лука, 5 г чеснока, 10 г петрушки и укропа, перец, соль.

Подготовленную печень положить в посуду, залить кипятком, добавить репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и

варить до готовности. Затем печень вынуть из бульона, охладить, нарезать ломтиками, посыпать солью и черным молотым перцем.

23 мая

Суп куриный с овощами

800 г куриного мяса, 2 л воды, 1 стакан зеленого горошка, 2 моркови, 4 розетки цветной капусты, петрушка, укроп, соль.

Хорошо промытую курицу разрезать на мелкие куски залить водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить соль, нарезанную морковь, через некоторое время — цветную капусту и незадолго до полной готовности мяса — зеленый горошек.

При подаче посыпать суп мелко нарезанными укропом и зеленью петрушки.

Бифштекс провансальский

150 г телятины (котлетное мясо), 30 г белых грибов или шампиньонов, 1 яйцо, 5 г муки, 5 г жира, перец, соль.

Свежие грибы очистить, вымыть, отварить, мелко нарезать и соединить с пропущенной через мясорубку телятиной, добавить яйцо, соль, черный перец. Фарш тщательно выбить.

Затем разделать бифштексы продолговатой формы, запанировать их в муке и обжарить на разогретой сковороде с жиром.

24 мая

Бульон с сырными клецками

1 л бульона.

***Для клецек** : 100 г тертого сыра, 100 г молотых сухарей, 1 яйцо, молотый красный перец, соль, зелень.*

Взбить яйцо, добавить сыр, белые сухари, красный перец, соль. Ложкой в бульон опустить небольшие клецки и варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут. Подавать бульон, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Стейк из телятины натуральный

240 г телятины, 150 г гарнира, 50 г хлеба, 5 г муки, 3 г зелени, 10 г смальца, 8 г масла, 1 яйцо, соль.

Телятину нарезать на порционные куски толщиной 1,5 см, придать овальную форму, посолить, запанировать в муке. Свиной жир разогреть, положить мясо и поджарить его с двух сторон до образования румяной корочки. После этого на каждый стейк положить кусочек масла и дожарить на плите на слабом огне или

же поставить на несколько мин в духовку. Из белого хлеба нарезать крутоны овальной формы без корки и обжарить на сливочном масле. Отдельно жарить яичницу из одного яйца.

Готовые стейки уложить на крутоны, сверху положить яйцо и полить соком, оставшимся от жарки. Посыпать зеленью. На гарнир подать картофель фри, отварные овощи, цветную или брюссельскую капусту, шпинат и другие овощи, салат из сырых овощей (по выбору).

25 мая

Суп овсяный

1,5 л воды, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана овсяных хлопьев, 1 морковь, зелень, соль.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью.

Добавить овсяных хлопьев, размешать и варить еще 5-10 мин.

Рыба, припущенная в молоке

500 г отварной рыбы, 2 стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла, 4 луковицы, соль и специи.

Куски филе уложить в посуду, переслаивая нарезанным полукольцами репчатым луком, добавить соль, специи, залить молоком и припустить 20–25 мин.

Подавать рыбу с соусом, в котором она припускалась, с отварным картофелем или картофельным пюре.

26 мая

Суп рисовый турецкий

1 л говяжьего бульона, 50 г длинного риса, 125 мл молока, 150 г йогурта, 2 яичных желтка, свежемолотый белый перец, соль, листочки мяты.

Вскипятить бульон. Рис положить в сито и промыть его холодной водой, дать воде стечь, залить бульоном и варить на слабом огне 20 мин. Молоко взбить с йогуртом и желтками. Эту смесь постепенно добавлять в суп, помешивая венчиком.

Суп приправить солью и перцем и посыпать листочками мяты.

Пельмени с мясом

Для теста: 1 яйцо, 1 стакан воды, 1 ч. ложка соли, 600 г пшеничной муки.

Для начинки: *250 г говяжьего фарша, 250 г свиного фарша, 1 большая луковица, 1 зубчик чеснока, соль, перец.*

Муку просеять, собрать горкой. Сделать сверху углубление, влить в него яйцо и 1 ст. ложку воды, добавить щепотку соли.

Собрать муку с краев к середине, чтобы вода и яйцо не выливались из углубления. Вымесить тесто, добавляя небольшими порциями оставшуюся воду. Вода для пельменного теста должна быть ледяной. Для этого ее заранее ставят в холодильник.

Месить тесто, пока оно не станет эластичным и однородным. Накрыть влажным полотенцем и оставить на 30 мин. В это время приготовить начинку. Лук и чеснок очистить, мелко порубить. Смешать говяжий и свиной фарш, добавить лук с чесноком, посолить, поперчить. Тщательно перемешать до однородности.

Готовое тесто разделить на 4 части, три из них накрыть влажным полотенцем и отложить. Оставшееся тесто скатать в жгут толщиной 2 см. Нарезать его на кусочки шириной 1,5 см.

На присыпанной мукой поверхности раскатать каждый кусочек теста в тонкую лепешку.

Выложить в центр каждой лепешки по 1,5 ч. ложки начинки, сложить кружок с начинкой пополам так, чтобы получился «полумесяц».

Соединить концы «полумесяца» и скрепить их. Прижать пальцами, чтобы концы склеились. Выложить пельмени на поднос, присыпать мукой и поставить в холодильник. Так же приготовить пельмени из оставшегося теста. Пельмени следует сразу же отварить или заморозить. Для замораживания их раскладывают в один слой на присыпанный мукой поднос и убирают в морозильную камеру. Когда замерзнут, их можно переложить в пакеты. Отваривают пельмени, кладя их небольшими порциями в кипящую, чуть подсоленную воду. Как только пельмени всплывут, достать их шумовкой, немного подержать над паром и подавать к столу со сметаной, маслом или уксусом.

27 мая

Суп яичный

На 5 яиц: *100 г топленого свиного сала, 5 г соли и порезанного зеленого лука, черный перец.*

Взбить яйца. На сковороде разогреть масло и вылить их. Как только они поднимутся куполом (не доводить до желтизны!), влить 1 л кипятка, добавить соль и черный перец. Кипятить до тех

пор, пока всю кухню не заполнит замечательный аромат (15–20 мин).

Затем вылить в супницу, посыпать луком и подать на стол.

Каша селянская

3 стакана рассыпчатой гречневой каши, 300 г жареной печенки, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 280–300 г шпика, соль.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить в нее сливочное масло, пропустить через мясорубку жареную печенку, поджаренный мелко нашинкованный лук, сваренные вкрутую мелко нарубленные яйца, все посолить и перемешать. В глубокую сковороду положить шпик, на него выложить кашу, сверху прикрыть шпиком.

Запечь в духовке до образования румяной корочки.

28 мая

Рыбный суп с укропом

800 г филе морской рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 100 г корня сельдерея, 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца, 100 г укропа, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. л. муки, 2 яйца, 150 г сметаны, соль.

В кастрюле вскипятить 1,5 л воды. Лук, морковь и корень петрушки очистить, крупно нарезать и положить в кипящую воду. Варить 7 мин. Рыбу вымыть, добавить в кастрюлю вместе с лавровым листом и перцем. Быстро довести до кипения, удалить пену. Посолить по вкусу. Готовить 5 мин. Снять с огня. Шумовкой переложить рыбу из бульона на тарелку, накрыть пищевой пленкой и отставить. Бульон процедить. Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы. Укроп вымыть, обсушить и нарезать. В чистой кастрюле разогреть сливочное масло. Обжарить в нем укроп, 1 мин. Уменьшить огонь, добавить муку, тщательно размешать.

Небольшими порциями, постоянно размешивая, влить в кастрюлю с укропом рыбный бульон. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить 5 мин. Яичные белки мелко нарубить, а желтки растереть со сметаной до однородной массы. Добавить с суп белки и желтки со сметаной, перемешать и снять с огня. В тарелки положить кусочки рыбы, налить суп.

Паста итальянская с соусом из мидий и креветок

По 500 г замороженных мидий и очищенных креветок, оливковое масло, несколько долек чеснока, макаронные изделия твердых сортов пшеницы (или рис).

Замороженные мидии бросить в кипящую воду на 5 мин,

замороженные очищенные креветки — на 3 мин, откинуть на дуршлаг. На сковороде в небольшом количестве оливкового масла припустить мелко нарезанный чеснок, после чего выложить туда же мидии и креветки и помешивать в течение 3–5 мин, затем все это смешать со сваренными отдельно макаронными изделиями (вместо макаронных изделий можно использовать смесь из белого и дикого риса).

29 мая

Суп из щавеля

2 л мясного бульона, 400–500 г щавеля, 500 г картофеля, 4 сваренных вкрутую яйца, сметана, соль.

Приготовить мясной бульон. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 мин.

В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, залить супом и заправить сметаной.

Антрекот по-варшавски

170 г свинины, 1/2 яйца, 30 г хлеба пшеничного, 10 г муки, 10 г топленого масла, 3 г зелени, 230 г горошка зеленого консервированного, 10 г сливочного масла.

Свиную корейку без косточки нарезать одним куском на порцию, посолить, поперчить, панировать в муке, обмакнуть в льезон и панировать в белой панировке (хлеб нарезать мелкими кубиками). Обжарить в большом количестве жира до полуготовности, затем довести до готовности в духовке.

Подавать с зеленым горошком или другим овощным гарниром, политым маслом.

30 мая

Суп из зелени петрушки

3–4 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 пучка петрушки, 6–7 стаканов воды, 2 помидора, 1/2 стакана измельченной брынзы, яйца.

Мелко нарезанную луковицу потушить в масле. Когда лук станет мягким, положить муку и еще потушить, затем добавить мелко нарезанную зелень петрушки, посолить и развести водой.

Положить очищенные и нарезанные помидоры, довести до кипения и опустить измельченную брынзу. Варить еще 15–20 мин.

В тарелку с супом положить половинки крутых яиц и посыпать черным перцем.

Вареники с капустой

600 г пшеничной муки, 150 г воды, 3 яйца, соль.

Для начинки: *1 кг квашеной или свежей капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 луковицы, горький перец.*

Приготовление начинки. Квашеную капусту отжать, а свежую очистить, промыть и мелко нашинковать.

Подготовленную капусту тушить до готовности, добавив половину предусмотренного количества жира, томатную пасту, воду или бульон. Кроме того, к капусте надо добавить слегка обжаренный репчатый лук, коренья, соль, сахар, все смешать и снова поджарить до удаления излишней влаги.

Приготовить тесто. Затем сделать вареники и отварить их в подсоленной кипящей воде.

Вареники полить растительным маслом с обжаренным репчатым луком.

31 мая

Бульон с рыбными пирожками

1 л бульона.

Для пирожков: *2 стакана муки, 100 г масла или маргарина, соль, 1/2 стакана воды, лимонная кислота на кончике ножа.*

Для начинки: *500 г рыбного филе, 100 г шпика, 1 луковица, 1 яйцо, соль, перец.*

Муку просеять, маргарин или масло нарубить, вместе с мукой собрать горкой, сделать в ней углубление, налить в него воду с лимонной кислотой, добавить соль, замесить крутое тесто и поместить в холодное место. Рыбное филе, шпик и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, взбитое яйцо.

Тесто раскатать, стаканом вырезать кружки, положить на них начинку, края кружков смазать яйцом, сформовать пирожки, выложить их на противень, смазать яйцом и выпечь в духовке.

Котлеты из крапивы с картофелем

800 г вареного картофеля, 500 г листьев крапивы или лебеды, 2 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, соль, мускатный орех, молотые сухари, жир.

Вареный картофель растереть. Лук мелко нарезать и обжарить. Листья крапивы или лебеды ошпарить и выдержать 5 мин в закрытой посуде, затем процедить и порубить. Яйца взбить, перемешать с картофелем, добавить крапиву, специи,

муку.

Сформовать котлеты, панировать в сухарях и жарить в жире.

Особенности летней кухни

Лето — сезон легкой жизни и легкой еды. Летняя легкость царит во всем. И в одежде, и в мыслях, и в душе, и в теле. Чтобы не потерять это ощущение, стоит позаботиться о простой и полезной пище на нашем столе. Конечно, речь здесь не идет о каких-то «воздушных» блюдах, после которых уже через пять минут трудно вспомнить, а был ли ужин. Просто с наступлением первых солнечных дней кулинарные пристрастия меняются и даже десерты становятся летними: ягодными и невесомыми.

Вообще, лето — пора перемен в питании. Выходные редко обходятся без массового паломничества горожан на природу. Одни спешат на дачу, другие — к живописному берегу ближайшей речушки. И редкий обед обходится без вкусной еды с дымком, приготовленной на углях. В жаркую погоду на даче никому и в голову не придет готовить горячие супы. Но никто не откажется от огненного шашлыка, рыбы или морепродуктов, зажаренных на гриле. Преобладают холодные супы: окрошка, свекольник, таратор. Мясо вытесняется из рациона вовсе или заменяется рыбой и морепродуктами. Овощи и фрукты употребляются без термической обработки. Место еды в желудке заполняют цистерны выпитой воды. Тонны мороженого перекрывают весь зимний норматив по жирам и углеводам.

С наступлением жары меняются не только кулинарные пристрастия, но и весь режим питания. Из-за жары, отбивающей аппетит напрочь, обеды зачастую вовсе отменяются. Ужины становятся более поздними (как-то не ужинается при свете дня).

Очевидно, что такие перемены уже сами по себе сильный стресс для организма. А тут еще несоблюдение элементарных санитарных требований…

Летние месяцы — идеальный период для насыщения организма необходимым количеством витаминов, минералов и клетчатки. Сезонные продукты спелее и вкуснее — нужно питаться в первую очередь именно ими. Например, ранняя импортная клубника, скользкая как мыло и хрустящая как огурец, никогда не будет по-июньски душистой и сладкой. Главное направление в летнем питании — налегать на овощи и фрукты в натуральном виде.

Не лишним будет еще раз напомнить, что все плоды лета надо как следует мыть!

Июнь

Длинные июньские дни укорачивают ночи и радуют нас утонченными красками. Природа пользуется благоприятным избытком света и тепла.

Кажется, что для организма наступило беззаботное время. Однако не стоит расслабляться под летним солнышком и зря терять благословенное время: необходимо использовать его для «инвентаризации» своего организма и очищения.

Рекомендуем в это время уменьшить в рационе питания количество белковых и жирных блюд. В июне в продаже появлятеся много местных сезонных продуктов. Необходимо воспользоваться этой ситуацией. Больше употреблять в пищу ранних овощей, ягод и фруктов.

В жаркую погоду нужно обращать особое внимание на выполнение элементарных правил гигиены, правильное хранение и пищевую переработку продуктов, чтобы избежать отравлений.

1 июня

Суп хлебный по-крестьянски

50 г хлебной сухой корки, 20 г свиного жира, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 10 г петрушки, красный перец, соль.

Сухие хлебные корки поджарить в жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным луком. Добавить воду, соль, красный перец и довести до кипения. Непрерывно помешивая, влить в суп взбитое сырое яйцо.

Рис, жаренный с зеленью

1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г мелко нарезанного весеннего зеленого салата без жилок, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 130 г нарезанного окорока.

Сварить рис в большом объеме кипящей воды до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть рис кипящей водой. Из яиц приготовить омлет и нарезать его тонкими полосками.

Нагреть 1 ст. ложку растительного масла в сковороде «вок», положить зелень и жарить 1 мин. Вынуть и поставить в теплое место. Положить в сковороду оставшееся масло, чеснок, зеленый лук и жарить 1 мин, затем всыпать рис. Все хорошо перемешать, добавить окорок, салат, кусочки омлета и соль.

2 июня

Суп из ревеня

240 г ревеня, 50 г сахара, 10 г крахмала, 20 г сметаны.

Стебли ревеня промыть 2–3 раза в холодной воде, нарезать кубиками, погрузить в кипящую воду и варить до готовности.

Затем ревень вместе с отваром протереть, добавить сахар и довести до кипения. После этого суп заварить крахмалом, разведенным в холодной кипяченой воде, и охладить.

При подаче холодный суп заправить сметаной.

Яичница-глазунья с жареным картофелем

8 яиц, 5–7 картофелин, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанного лука или укропа, соль.

Сырой картофель нарезать тонкими ломтиками, положить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить и жарить до готовности. Затем влить яйца, посолить и довести яичницу до готовности.

Готовую яичницу посыпать мелко нарезанным луком или укропом.

3 июня

Суп таиландский с огурцами и свининой

1 л куриного бульона, 4 китайских сухих гриба, замоченных на 20 мин в горячей воде, 3 ч. ложки кукурузной жуки, 200 г нарезанной тонкими полосками свиной вырезки, по в ч. ложек соевого соуса и рисового уксуса, 1/2 нарезанного тонкими полосками огурца, 200 г мелко нарезанного китайского салата.

Удалить ножки у грибов и нарезать их тонкими ломтиками, затем положить в кастрюлю с бульоном и довести до кипения. На большой тарелке слегка обвалять полоски мяса в кукурузной муке. Добавить их в бульон вместе с соевым соусом и уксусом и варить около 5 мин.

Добавить огурец и китайский салат и продолжать варить около 2 мин: постарайтесь не переварить, иначе своеобразие и вкус будут утеряны.

Сердце, тушенное с овощами

500 г сердца, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 корня петрушки, 1 1/2стакана красного соуса, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль. Для соуса: 300 г бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 моркови, 1/2 корня петрушки, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки томат-пасты, 1 ст. ложка сухарей, черный молотый перец, соль.

Промытое говяжье или свиное сердце вымочить в холодной воде 2–3 ч, промыть, залить кипящей водой, варить при слабом кипении до мягкости (3–4 ч — говяжье сердце и 2–2,5 ч — свиное).

Охладить в холодной воде в течение 20–25 мин.

Нарезать сердце поперек на небольшие ломтики, положить в сотейник и залить горячим красным соусом, добавить очищенные и нарезанные картофель, морковь, петрушку и репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и тушить до готовности овощей.

Одновременно с красным соусом добавить 15 %-ную сметану.

Приготовление красного соуса. Очищенные и мелко нарезанные репчатый лук, морковь и петрушку слегка обжарить на сливочном масле.

Добавить томат-пасту и жарить 8-10 мин. Смешать с пассерованной пшеничной мукой, развести подготовленным бульоном и варить 20–30 мин.

Готовую массу протереть через сито, добавить соль, сахар, перец, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Для придания остроты в соус можно добавить 50 г вина (мадеры или портвейна).

4 июня

Холодник красный с рыбными консервами

2 банки рыбных консервов в масле, 2 свеклы, 3 картофелины, 2 огурца, 5 яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, 1/2 ч. ложки молотого перца, 1,5 л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора, 100 г майонеза.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, черный молотый перец, измельченные консервы. Залить свекольным квасом пополам с молочной сывороткой.

В тарелках заправить майонезом, положить по нескольку тонких пластинок помидоров.

Рыба, запеченное в фольге

1 кг рыбы, базилик (свежий или сушеный), тимьян, лимон.

Очищенную и разделанную на порционные куски рыбу посыпать специями по вкусу (лучше всего подходят свежий или сушеный базилик, тимьян).

Затем каждый кусок в отдельности аккуратно завернуть в фольгу, выложить на противень и поставить в разогретую до 200–21 °С духовку. Время приготовления (в зависимости от величины

кусков) — 15–20 мин.

Перед подачей на стол рыбу вынуть из фольги. Сервируют с салатом из свежих овощей и половинкой лимона.

Приготовленная таким способом рыба наилучшим образом сохраняет свои вкусовые и питательные качества, в то время как при обычном отваривании она часто теряет вкус и становится жестковатой.

5 июня

Суп из листьев редиса

Зелень пучка редиса со стеблями, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 500 мл воды, соль.

Крупно порезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой скороварке в масле в течение 5 мин. Вскипятить отдельно 1,5 л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 мин.

Свинина жареная пикантная

400 г свинины (окорок), 4 головки лука, жир, молотый черный перец, 2 зубчика чеснока, 150 г Швейцарского сыра, тмин, соль.

Мясо натереть чесноком и посолить. Противень смазать жиром и выложить на него лук, нарезанный кольцами. Затем выложить на противень мясо, добавить тмин и немного поперчить. Когда мясо будет готово, сок процедить и растопить в нем Швейцарский сыр.

Потом этим соком залить мясо и подавать на стол.

6 июня

Окрошка

1,5 л кваса, 2 яйца, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 2 свежих огурца, 150–200 г зеленого лука, 200 г вареной говядины, 150 г вареной телятины, 150 г ветчины, хрен.

Для приготовления 2 л кваса: *80 г ржаного хлеба, 2 ст. ложки сахара, 3 г дрожжей, 12 стаканов воды.*

Приготовление кваса. Хлеб нарезать ломтиками и обжарить до образования темно-коричневой окраски. Затем залить его горячей (80 °С) кипяченой водой и оставить настаиваться на 4 ч. Настой процедить, добавить сахар и дрожжи (предварительно разведенные водой) и поставить в теплое место на 8 ч.

Готовый квас процедить и поставить на холод. Летом лучше готовить сразу 5-10 л кваса.

В квас для окрошки обычно добавляют растертые с горчицей, сахаром, солью и хреном (по вкусу) яичные желтки. Очень важно квас с соответствующими добавками настоять в холодильнике: это придаст дополнительный аромат и улучшит вкус.

Приготовление окрошки. Сварить вкрутую яйца, остудить, отделить белки от желтков. Желтки положить в миску, где будет готовиться окрошка, растереть с горчицей, сахаром, солью и хреном (по вкусу) и смешать с 1/2 стакана кваса. Мясо мелко изрубить и положить в миску с заправкой. Туда же мелко покрошить огурцы, зеленый лук и белки яиц. Влить в миску 2 стакана кваса, хорошо, но осторожно размешать, перелить в посуду с плотной крышкой и на 2–3 ч поставить в холодильник.

Перед подачей влить в окрошку оставшийся квас. В тарелку с окрошкой положить ложку сметаны (или растительного масла) и зелень. Сметану нужно быстро и хорошо размешать, чтобы она не свернулась.

Колбаски львовские

400 г свинины, 100 г шпика, 2 ст. ложки маргарина, 100 мл молока, 2 яйца, черный молотый перец, соль.

Свинину пропустить через мясорубку, добавить сало, нарезанное мелкими кубиками, молоко, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать колбаски, смочить их в яйце, запанировать в сухарях и обжарить на сковороде до готовности. Подавать горячими.

7 июня

Гаспачо

2 кг спелых томатов, 1 сладкий перец (красный или зеленый), 100 г отварных креветок, 1 средний огурец, 1 луковица (по желанию), 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка оливкового масла, маленькая корочка засохшего хлеба, размоченная в воде, соль и перец.

Промыть овощи в холодной воде, нарезать кусочками и измельчить их в блендере вместе с чесноком и корочкой хлеба. Протереть овощи через сито (можно этого и не делать). Поставить гаспачо в холодильник как минимум на 2 ч.

Подавать суп на стол в порционных мисочках, посыпав петрушкой и украсив отваренной креветкой.

Цыпленок «Тореро»

220 г тушки цыпленка, 50 мл оливкового масла, 30 мл белого вина, 50 мл мясного сока, 10 г томата-пюре, 60 г свежих грибов, 30 г помидоров, 30 г сладкого стручкового перца, 10 г кукурузной

муки, 30 г крутонов, соль.

Филе и ножки цыпленка обжарить на оливковом масле до образования корочки. Залить белым вином и мясным соком, прибавить томат-пюре и тушить, пока мясо не станет мягким.

На гарнир подать жаренные на решетке свежие грибы, очищенные от кожицы и семян нарезанные мелкими кусочками жареные помидоры, посоленный, панированный в кукурузной муке и поджаренный на оливковом масле сладкий стручковый перец. Мясо уложить на крутоны, полить мясным соком, а гарнир уложить букетиками цветов вокруг.

8 июня

Холодный томатный суп с рыбой

1 л томатного сока, 300 г рыбы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1–2 огурца, 100 г сметаны, соль.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается из сельди и рубленых килек.

Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить соком, добавить подготовленную рыбу и сметану.

Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом. Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы или томат-пюре (разведенные кипяченой водой).

Рыба, запеченная с маринованными грибами

300 г филе рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г маринованных грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки и укропа.

Рыбу нарезать кусочками и обжарить.

Репчатый лук нарезать соломкой и тоже обжарить на растительном масле.

Маринованные грибы нарезать ломтиками. Затем сверху рыбы на сковороду положить лук, а на него — слой грибов. Посыпать все тертым сыром. Запекать 5 мин.

При подаче на стол рыбу посыпать нарезанной зеленью петрушки и укропа.

9 июня

Суп огуречный

2 л воды, 200 г говяжьих почек, 200 г говядины, 1 ст. ложка жира, 1 морковь, 1 луковица, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль, паприка и зелень.

Из почек вырезать мочеточники и вымочить в уксусной воде, несколько раз меняя ее. Подготовленные почки обсушить полотенцем. Говядину нарезать поперек волокна, слегка отбить, нарезать брусочками. Вместе с почками положить мясо на сковороду с жиром и обжарить до образования коричневой корочки. Затем опустить их в кастрюлю, залить водой, проварить, посолить и тушить под крышкой.

Очищенную и натертую на крупной терке (или нарезанную кубиками) морковь обжарить в жире на сковороде, положить нарезанный лук и тоже обжарить. Соединить овощи с мясом и развести кипятком до консистенции супа.

Затем добавить нарезанный брусочками картофель и варить. Незадолго до готовности добавить в суп очищенные нарезанные ломтиками огурцы.

При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Мититеи

110 г говядины, 5 г животного комбижира, 1/2 зубчика чеснока, сода, красный молотый перец, соль.

***Для гарнира** : 70 г огурцов, 70 г помидоров.*

Мясо пропустить через мясорубку. Добавив соль, красный перец, питьевую соду, чеснок, фарш тщательно взбить, разделать в форме сарделек и пожарить их на рашпере.

Подавать с огурцами и помидорами.

10 июня

Суп овощной с молоком

2 моркови, 1/2 маленькой репы, 400 мл овощного бульона, 50 г риса, 100 г пастернака, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 400 мл молока, соль и перец.

Подготовленные пастернак, репу, репчатый лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Овощи положить в бульон. Добавить рис и варить 30–40 мин.

В конце варки положить специи, влить горячее молоко и перемешать.

Рис по-монастырски

2 стакана риса, 4 стакана воды, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный

молотый, соль.

Рис тщательно промыть, залить кипящей водой, варить 10 мин, откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить в растительном масле мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

11 июня

Борщ с редькой

3 свеклы, 1 редька, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 мл сливок, 2 л воды, соль, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени укропа.

Свеклу, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, залить небольшим количеством воды (горячей) и тушить 4–5 мин, затем охладить, добавить нашинкованную редьку, соль, оставшуюся кипяченую холодную воду и сливки.

Подавать с рубленой зеленью укропа.

Каша рисовая с говурмой

50 г риса, 110 г говурмы.

***Для говурмы** : 170 г баранины, 20 г бараньего сала, 40 г репчатого лука, 5 г зелени петрушки, 10 г укропа, соль, специи.*

Варить полувязкую рисовую кашу и за 10 мин до готовности добавить говурму.

Приготовление говурмы. Баранину (тазобедренная часть) без костей нарезать кусочками массой 25–30 г, посолить, посыпать перцем и жарить до готовности.

12 июня

Борщ зеленый

2 свеклы, 5 картофелин, 1–2 моркови, 1 луковица, лук зеленый, 200 г шпината, 200 г щавеля, 50 г масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 яйцо, сахар, уксус, укроп.

Коренья, нарезанные ломтиками, и лук спассеровать. За 2–3 мин до окончания пассерования присоединить зеленый лук, нарезанный по 2–2,5 см. Свеклу сварить отдельно цельными клубнями. Картофель нарезать ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрезать на 2–3 части.

В грибной бульон или овощной отвар заложить свеклу,

нарезанную ломтиками, коренья, картофель, лавровый лист, перец, зелень, соль и варить 20–25 мин. За 5–8 мин до окончания варки в борщ положить сначала шпинат, а потом щавель, добавить свекольный отвар и заправить борщ сахаром. Уксус прибавить по вкусу. Отдельно сварить яйца.

В тарелку положить 1/4 яйца, налить борщ, заправить его сметаной и укропом.

Бифштекс натуральный, жаренный на сковороде

6 штук бифштексов по 100 г, 40 г сливочного масла.

Растопить масло на сковороде, положить хорошо отбитые бифштексы из вырезки, нарезанные поперек волокна (не толще 1,5 см), и обжаривать по 2 мин с каждой стороны.

Подавать, посолив.

13 июня

Суп-пюре из запеченных овощей

2 небольших баклажана (всего около 300 г), 1 небольшая красная луковица, 1 головка чеснока, 1 красный сладкий перец, 1 банка консервированных томатов — 600 мл (сок слить и оставить), 500 мл овощного бульона, 25 мл сухого вина, 1/2 ч. ложки сушеной зелени эстрагона, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки для украшения.

Баклажаны проткнуть вилкой в нескольких местах. Противень сбрызнуть растительным маслом, положить баклажаны, лук, чеснок и перец и запечь до мягкости.

Очистить и нарезать охлажденные баклажаны. Выдавить мякоть из запеченного чеснока, почистить перец. Измельчить овощи в комбайне вместе с помидорами.

Пюре выложить в кастрюлю, смешать с бульоном, томатным соком, вином, эстрагоном, приправить солью, молотым перцем и специями. Довести до кипения и варить 20 мин.

Подавать кушанье со сметаной и зеленью.

Перкельт из гусиной печенки

150 г тушеной печени, 80 г репчатого лука, 5 г красного перца, 20 г гусиного жира, 25 г помидоров, 2 г чеснока.

Печень нарезать довольно большими кусками и слегка поджарить в сотейнике. Лук очень мелко нарубить, подрумянить в гусином жире, добавить красный перец и чеснок. Обжаренный лук добавить к печени, и в сотейнике без крышки поставить на 10 мин в духовку. Затем в перкельт положить нарезанные помидоры и продолжать жарить до полной готовности.

Подать с рисом.

14 июня

Дачный суп с крапивой и щавелем

По 300 г молодой крапивы и щавеля, 100 г лука-порея (белая часть), 3 картофелины, 1 морковка, 100 г корневого сельдерея, 2 крутых яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, соль, свежемолотый перец.

Крапиву и щавель перебрать, промыть. Крапиву ошпарить кипятком, дать стечь воде. Овощи очистить, морковь и картофель нарезать соломкой, порей и сельдерей — кубиком. Крапиву и щавель мелко порубить и опустить в 1,5 л кипящей подсоленной воды. Добавить морковь и картофель, варить 5 мин, затем положить в кастрюлю порей и сельдерей. Масло растопить на сковороде, обжарить, помешивая, до золотистого цвета муку, добавить 2 ст. ложки горячей воды, размешать и вылить содержимое в суп. Готовить еще 7–8 мин на среднем огне. Суп разлить по тарелкам, приправить перцем и сметаной, положить в каждую тарелку по половинке яйца.

Сосиски, жаренные в кляре

300 г сосисок, 3 ст. ложки растительного масла, пучок зелени петрушки, 60 г муки, 60 мл молока, 1 яйцо, сахар.

Сосиски обмакнуть в кляре и жарить во фритюре.

Приготовление кляра. В холодном молоке растворить соль, сахар, добавить яичный желток, смешанный с растительным маслом, просеянную пшеничную муку и размешать до образования однородного теста.

Перед употреблением тесто соединить с белком, взбитым в густую пышную пену, и еще раз перемешать.

15 июня

Крем-суп из курицы со щавелем

2 куриные грудки, большой пучок щавеля, 3 картофелины, 1 луковица, половина сладкого перца, 200 мл сливок жирностью 9 %, соль.

Грудки положить в кастрюлю, влить 1,5 л холодной воды. Поставить кастрюлю на сильный огонь и довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь до среднего, варить 20 мин. Грудки переложить на тарелку. Бульон процедить. Картофель и лук очистить, крупно нарезать. Сладкий перец вымыть, нарезать. Процеженный бульон довести до кипения, положить картофель, лук и сладкий перец. Варить 10 мин.

Куриные грудки нарезать небольшими кусочками. Щавель

промыть и обсушить. Добавить в суп курицу и щавель, готовить 3 мин. Перелить суп в блендер и измельчить в пюре. Протереть пюре через сито. Влить его в чистую кастрюлю, добавить сливки. Перемешать, посолить по вкусу и прогреть, не доводя до кипения.

Судак со шпинатом

200 г вареного филе судака, 200 г сливок, 100 г шпината, соль, перец.

Нарезать филе судака. Обжарить шпинат. Добавить сливки. Добавить кусочки судака.

Готовое блюдо украсить сладким перцем и маслинами.

16 июня

Суп рыбный со щавелем

1 кг свежей рыбы, 1,5 л воды, 200 г щавеля, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 морковь, соль, перец, 1 яйцо, 2 ст. ложки масла, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Рыбу очистить, хорошо промыть, головы освободить от жабр. В воде сварить пассерованные коренья, затем опустить в нее рыбу и варить при слабом кипении. Готовую рыбу вынуть, опустив в суп промытый нарезанный щавель, засыпать овсяные хлопья, добавить соль, перец и варить. Готовый суп протереть через сито, еще раз проварить, добавить масло. Подавая суп на стол, в каждую тарелку положить по четвертушке вареного яйца, кусочки рыбы без кожи и костей, сметану и мелко нарезанную зелень.

Жареные креветки

200 г очищенных креветок, 1 красный сладкий перец, 1 цукини, 2 ст. ложкирастительного масла, 2 измельченных зубчика чеснока, 100 г зеленого горошка, 1 ст. ложка тертой цедры лимона, сок 1 лимона, маленький пучок петрушки.

Порезать перец на полоски. Порезать цукини пополам вдоль, а потом на половинки.

Нагреть масло на сковороде. Добавить перец. Готовить 3 мин, помешивая, до мягкости. Добавить креветки в сковороду и обжарить с чесноком и горошком. Готовить, помешивая, 1 мин. Посыпать лимонной цедрой и петрушкой, затем перемешать с лимонным соком и приправить.

17 июня

Суп из ревеня с сухариками

1 л воды, 300 г ревеня, 150 г сахара, 1 ст. ложка

картофельного крахмала, тертая апельсиновая и лимонная цедра, корица, сухарики.

Весной первый молодой ревень можно использовать с кожицей. Ревень промыть, нарезать кусочками и варить, добавляя сахар и специи. Когда ревень станет мягким или совсем разварится, заправить его разведенным в холодной воде крахмалом. Довести до кипения. Прежде чем разлить суп по тарелкам, в каждую положить по ванильному сухарику. Подавать суп остуженным.

Отбивные по-прованси

4 свиные отбивные (по 180 г), 8 ст. ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, по 1/2 ч. ложки сухого розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки панировочных сухарей, по 1/2 ч. ложки соли и свежемолотого черного перца.

Отбивные вымыть, просушить, несколько раз надрезать вдоль косточки. Разогреть 3 ст. ложки масла и жарить в нем отбивные на сильном огне по 4 мин с каждой стороны. Разогреть духовку до 220 °С или электрогриль. Вымыть петрушку и мелко порубить. Чеснок очистить, раздавить в чесночнице, смешать с петрушкой, розмарином, тимьяном, панировочными сухарями и остатками оливкового масла. Отбивные приправить солью и перцем, обмазать зеленой пастой и запекать в духовке или в гриле до золотисто-коричневого цвета.

Блюдо подавать с тушеными помидорами и кукурузой.

18 июня

Литовский борщ

200 г окорока, 1 свекла, 1 морковка, 1 луковица, 2 картофелины, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец.

Отварить окорок, добавив соль и специи. Отдельно отварить свеклу. Обжарить на масле лук и морковь. Достать из бульона окорок, положить картофель, порезанный на мелкие кубики, и варить до готовности. Добавить овощи, порезанный окорок и 2 мин держать на огне, не доводя до кипения. Разлить по тарелкам, заправить сметаной.

Ракушки из колбасы

58 г краковской колбасы, 77 г консервированного зеленого горошка, 10 г сливочного масла, 1 г муки, сахар, соль.

Для приготовления ракушек рекомендуется использовать краковскую колбасу толщиной 5–6 см. Зеленый горошек прогреть в небольшом количестве бульона, посолить, добавить сахар. Затем посыпать пассерованной мукой, прокипятить, смешать со

сливочным маслом. Колбасу нарезать кружками и поджарить на масле.

Когда из кусочков колбасы образуются «мисочки», уложить их на блюдо или тарелку и наполнить каждую горошком.

19 июня

Суп с огурцом холодный (таратор)

1 л йогурта, 250 мл молока или сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, 100–200 г огурца, 10 г укропа, 3 зубчика чеснока, 50 г очищенных орехов, перец, соль.

Йогурт взбить с молоком или сметаной, прибавить толченый чеснок, соль и перец.

Постоянно помешивая, влить растительное масло, добавить нарубленный огурец и укроп. Поставить на холод.

Перед подачей добавить измельченные орехи. Можно подавать на стол с кусочками льда.

Цыплята по-итальянски

4 очищенные от кожи и костей куриные грудки, 8 больших ломтиков ветчины, пучок свежего шалфея, 200 г сыра (4 ломтика), 2 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец.

Разрезать куриные грудки на две части. Каждую часть завернуть в бумагу и раскатать скалкой, чтобы придать плоскую форму.

На разделочной доске разложить ломтики ветчины. В середину каждого положить кусок курицы, несколько листьев шалфея и ломтик сыра. Поперчить, свернуть в форме конвертов.

Жарить на сковороде до готовности (3–4 мин на каждой стороне).

20 июня

Бульон с клецками из шпината

1 л бульона.

Для клецек: 300 г шпината, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 1/2 стакана муки или манки, соль, мускатный орех.

Шпинат потушить с маслом, охладить, мелко нарезать, добавить соль, мускатный орех, взбитое яйцо, муку или манку и перемешать. Из теста с помощью чайных ложек формовать продолговатые клецки и опускать их в кипящий бульон. Варить на слабом огне до тех пор, пока не всплывут.

Картофляники

12 клубней картофеля, 1/2 стакана крахмала или 3/4 стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

***Для заправки** : 3/4 стакана сметаны или 3 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы.*

Отваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку (или картофельный крахмал), растопленное сливочное масло, яйцо, перец, соль. Массу тщательно перемешать, после чего разделать ее на небольшие шарики. Уложить их на смазанную жиром сковороду и запекать в духовке.

Готовые картофляники заправить сметаной или сливочным маслом, смешать с поджаренным репчатым луком и прогреть на слабом огне в течение 5–7 мин.

21 июня

Суп со спаржей

1 л бульона, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки муки, 200 г спаржи, соль, зелень.

В кастрюле растопить масло, пассеровать муку, развести бульоном, добавить нарезанную кусочками спаржу и варить до готовности. Добавить по вкусу соль, посыпать мелко нарезанной зеленью. Можно добавить сливки.

Рыба, морковь и горошек, запеченные

500 г рыбного филе, 500 г моркови, 1 банка консервированного зеленого горошка, 100 г сливочного или растительного масла, 2 яйца, 1 стакан молока, соль, сухари.

Вымытую морковь сварить, очистить, натереть на терке стружкой. Рыбу потушить в небольшом количестве жидкости или обжарить в жире. Форму смазать жиром, положить в нее слоями морковь, рыбу кусочками, горошек. Сверху положить слой моркови, полить смесью взбитого яйца с молоком, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть маслом и выпечь в духовке в течение 30 мин. Подавать с растопленным маслом и гренками.

22 июня

Суп вьетнамский с креветками

1 л нежирного куриного бульона, 250 г неочищенных вареных креветок, 1 мелко нарезанная луковица, 5 см очищенного свежего корня имбиря, 3 ч. ложки сока лимона, 1/2 ч. ложки молотого

сухого перца чили или 1/2 ч. ложки измельченной красной приправы чили, 3 ч. ложки рыбного или соевого соуса, 130 г мелко нашинкованных листьев капусты бок-чай.

Очистить креветки и отложить в сторону. Положить панцири креветок в кастрюлю вместе с луком, имбирем и бульоном. Довести до кипения и варить около 5 мин. Накрыть крышкой и отставить в сторону на 15 мин.

Процедить бульон через сито в миску, затем налить обратно в кастрюлю и добавить сок лимона, чили или приправу, рыбный или соевый соус и бок-чай. Варить 2 мин. Добавить креветки и варить еще 1 мин.

Рис, жаренный с яйцом

1 1/2стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 3 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 130 г отваренного или замороженного зеленого горошка (жидкость слить), 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 1 ч. ложка морской соли.

Сварить рис в большом количестве воды до мягкого, но не разваренного состояния. Слить и промыть кипящей водой. В маленькой сковороде поджарить яйца на медленном огне, помешивая. Снять и сохранить их теплыми.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить чеснок, зеленый лук и горошек и жарить в течение 1 мин. Добавить рис и хорошо размешать, затем добавить соевый соус, яйца и соль. Вновь хорошо размешать.

23 июня

Борщ летний с минтаем

500 г спинки минтая, 1 пучок молодой свеклы, 3–4 картофелины, 1 морковка, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени сельдерея, 1–2 помидора, 200 г кабачков, 2–3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1–2 лавровых листа, соль, 4 ч. ложки сметаны.

Вымытую свеклу очистить, нарезать соломкой, а стебли — на несколько частей. В кипящий рыбный бульон положить свеклу, морковь и варить при слабом кипении 10–15 мин.

Затем положить ошпаренные и нарезанные листья свеклы, очищенные и нарезанные кабачки, помидоры и картофель, лук, зелень сельдерея, лавровый лист, соль и варить до готовности.

В порционные тарелки положить кусочки вареной рыбы, налить борщ, заправить сметаной.

«Морские сокровища»

2 ст. ложки кукурузной муки, 1 яичный белок, 200 г разделанных сырых креветок, 200 г разделанного кальмара, 200 г морских гребешков без раковин, нарезанных ломтиками, 2 ст. ложки арахисового масла, 1 нарезанная тонкими ломтиками средняя морковь, 2 нарубленных черенка сельдерея, 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 1/2стакана китайского куриного бульона, 1 ч. ложка морской соли, 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, 1 ч. ложка рисового уксуса.

Смешать кукурузную муку (крахмал) и яичный белок до консистенции жидкого теста. Обмакнуть по отдельности креветки, кусочки кальмара и морские гребешки в тесто, дать излишкам стечь. Оставшееся тесто сохранить. Нагреть масло в сковороде «вок», добавить креветки, кусочки кальмара, морские гребешки, сельдерей и морковь, жарить в течение 3 мин, затем подсушить на абсорбирующей бумаге. Вылить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку. Положить оставшиеся ингредиенты и довести до кипения.

Уменьшить огонь до медленного кипения, добавить морепродукты и овощи и жарить, слегка помешивая, 2 мин.

Если соус жидковат, добавить еще 1 ч. ложку теста.

24 июня

Ботвинья

1 1/2 л кваса, по 250 г шпината и щавеля, 1 ч. ложка сахара, 2 свежих огурца, 75 г зеленого лука, 50 г хрена, 250 г вареной рыбы (осетр, судак), 1 лимон, укроп, хрен, соль.

Шпинат и щавель перебрать, промыть. Шпинат варить в кипящей воде, щавель припустить отдельно в собственном соку в закрытой посуде. Затем все протереть через сито. Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы, мелко нарезанные огурцы.

Биточки натуральные по-восточному

330 г баранины, 20 г топленого масла, 60 г репчатого лука, зелень петрушки, перец, соль.

Мякоть баранины и часть лука пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и все тщательно перемешать. Из приготовленного фарша сформовать биточки массой 55 г и поджарить.

При подаче биточки уложить на блюдо, сбоку поместить шинкованный репчатый лук и посыпать зеленью.

25 июня

Щавелевый суп с пастернаком и креветками

1 корень пастернака, 1 л куриного бульона, 1 зубчик чеснока, 125 г свежего щавеля, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, черный перец, 125 г сливок жирностью 20 %, 200 г очищенных вареных креветок.

Корень пастернака очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кипящий бульон и отварить до полной готовности, около 5 мин. Чеснок очистить, разрезать на четвертинки. Лук очистить и измельчить. Щавель промыть, обсушить, удалить стебли, листья крупно нарезать.

В кастрюле растопить сливочное масло, положить лук и обжарить его на среднем огне до прозрачности. Добавить чеснок и щавель.

Прогреть (1 мин), всыпать просеянную муку, как следует перемешать и сразу же влить половину бульона. Довести до кипения, убавить огонь до минимума и варить еще 5 мин. За 2–3 мин. до окончания варки положить пастернак.

Готовый суп снять с огня, пюрировать с помощью блендера и влить оставшийся бульон. Приправить солью и перцем по вкусу, добавить сливки. Вновь поставить на огонь, дать еще раз закипеть и снять с огня. Разлить по тарелкам, сверху положить креветки.

Рис с креветочной пастой

300 г длиннозерного риса, 2 ст. ложки креветочной пасты, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 очень мелко нарезанных перышка зеленого лука.

Сварить рис в большом количестве кипящей воды до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть рис кипящей водой.

Смешать креветочную пасту, имбирь, арахисовое и кунжутное масло.

Переложить рис на нагретое блюдо и смешать с приготовленной пастой. Сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

26 июня

Суп летний

Мясной бульон, 30 г огурцов, 10 г зеленого горошка, 1 яйцо, соевый соус (можно заменить зеленью), соль.

Огурцы очистить, нарезать ломтиками. Свежий зеленый горошек промыть. Прозрачный крепкий мясной бульон довести до кипения, всыпать горошек и варить 10 мин, затем добавить соль, соевый соус, ломтики огурца и варить еще 5 мин. После этого бульон процеживают. Отварить яйцо «в мешочек».

В тарелку положить ломтики огурца, горошек, яйцо и залить горячим бульоном.

Отбивные по-милански

200 *г телятины, 1 яйцо, 20 г сыра, 10 г сахара, 15 г сливочного масла, 1 лимон, в г зелени, соль.*

Яйцо взбить. Отдельно смешать тертый сыр с сахарным песком. Подготовленные телячьи отбивные обмакнуть в яйцо, затем панировать в смеси из сахара и сыра и обжарить с двух сторон на хорошо разогретом масле.

Подавать горячими, сбрызнув соком лимона. Гарнировать отварными макаронами или картофелем.

Блюдо украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

27 июня

Суп из изюма

1 л воды, 150 г изюма, 100 г сметаны, 100 г сахара, цедра 1 лимона или апельсина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Промытый изюм, сахар и тертую цедру опустить в горячую воду и варить на среднем огне 10 мин.

Отдельно в растопленном масле обжарить муку, добавить процеженный отвар изюма, проварить, соединить с изюмом.

Подавать горячим или холодным со сметаной и печеньем.

Сырники по-вознесенски

400 г творога, 3 ст. ложки муки, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки маргарина, 200 г сметаны.

Протертый творог соединить с яйцами, промытым изюмом, половиной нормы сахара и просеянной мукой. Массу перемешать, раскатать колбаской и нарезать кружочками.

Запанировать в муке и обжарить. Готовые сырники уложить в сотейник, залить сметаной с оставшейся частью сахара и запечь в духовке. Подавать в горячем виде.

28 июня

Уха рыбацкая

400 г рыбной мелочи (ерши, окуни), 200–250 г судака, 200–250 г налима, 5–6 мелких картофелин, 2–3 мелкие луковицы, 1 корень петрушки, 10–12 горошин перца, пучок петрушки или укропа, лавровый лист, соль, 2 л воды.

Мелкую рыбу выпотрошить, положить в марлю, которую завязать узлом.

В котелок залить холодную воду, опустить в нее марлевый узелок с рыбой и подвесить над огнем.

Когда вода закипит, удалить пену и после этого добавить нарезанные коренья петрушки, луковицу, лавровый лист, перец и варить все в течение 30 мин.

Затем марлю с рыбой вынуть, а в кипящий бульон положить нарезанный дольками картофель и варить до полной его готовности.

За 15 мин до окончания варки в котелок с ухой опустить подготовленные порционные куски судака и налима.

В миску с готовой ухой положить мелко нарубленную зелень петрушки или укропа.

Рыба, запеченная с помидорами

200–300 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка маргарина.

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на масле.

Порционную сковороду смазать маргарином, в центр положить кусочки рыбы, на них — ломтики обжаренных помидоров.

Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

29 июня

Бульон с яйцом

2,5 л воды, 800 г мяса с костью, корень петрушки, ломтик сельдерея, 1 морковь, 4 горошины перца, соль. Для гарнира: 4 яйца, 4 ломтика черствого белого хлеба, 4 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки тертого сыра, жир.

Мясо промыть холодной водой (если кость большая, разрубить ее), положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы

мясо было полностью покрыто, довести воду до кипения, снять пену и затем варить на слабом огне. Через 1 ч добавить вкусовые коренья.

Чтобы придать бульону янтарный цвет, кольца лука и ломтики моркови слегка запечь на сухой сковороде с обеих сторон до образования золотистой корочки. Запеченные коренья, сельдерей опустить в бульон, посолить, добавить перец и продолжать варить на слабом огне.

Готовый бульон процедить и подать в мисках или тарелках с положенными в них ломтиками белого хлеба и яйцами. Ломтики белого хлеба обжарить с обеих сторон.

Для приготовления яиц вскипятить воду, добавить уксус и сварить в этой жидкости (выпустить) яйца без скорлупы. Варить 4 мин, затем вынуть их шумовкой, положить на тарелку с гренками, посыпать солью, мелкой зеленью и тертым сыром.

Отварное мясо можно нарезать кусочками и положить в каждую тарелку или употребить в другие блюда.

Курица, тушенная в соусе

1 кг курицы, 200 г масла, 2 луковицы, 500 г сметаны, 1 стакан муки, бульон, чеснок, красный горький перец, соль.

Отварную курицу разрубить на порции.

Спассеровать лук с добавлением муки на масле. Влить сметану и кипятить до появления на поверхности небольшого количества масла. Положить красный горький перец, соль и курицу. Кипятить блюдо 10–15 мин.

Подавать мясо под соусом, полив толченым чесноком, разведенным в бульоне.

30 июня

Суп из кольраби

180 г капусты кольраби, 30 г картофеля, в г сливочного масла, 1/2 ч. ложки муки, 1 желток, 1 ч. ложка сметаны, соль.

Очищенную и нарезанную ломтиками кольраби положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и ввести нарезанный средними кубиками картофель. Затем заправить мучной пассеровкой и довести до готовности.

Перед подачей заправить сметаной, растертой с желтками.

Шпинат в соке

2 кг шпината, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 зубчика чеснока, 2 стакана мясного бульона, соль, перец.

Вымыть шпинат. Обварить его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду. В

скороварке растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 мин.

Июль

Для многих июль — самый долгожданный месяц — пора отпусков, а следовательно, одыха и восстановления сил.

Июль — подходящее время для накопления в организме энергетических сил. В середине лета нужно воспользоваться всеми благами, которые оно дает: солнечными и воздушными ваннами, теплом земли, исцеляющим воздействием воды, сочностью и свежестью фруктов и овощей.

1 июля

Бульон с томатными оладьями

1 л бульона, 1 стакан сметаны, или простокваши, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, сода.

Яйца взбить, добавить сметану или простоквашу, тертый корень петрушки, соль, муку, немного соды. На смазанной жиром разогретой сковороде выпечь оладьи, смазать томатом-пюре, поставить в духовку и прогреть.

Приготовленный бульон разлить по тарелкам, в каждую тарелку положить оладьи и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Мясо с овощами в бульоне

1,2 кг говядины, 2 луковицы, 200 г белокочанной капусты, 100 мл растительного масла, томатный сок, бульон, соль.

Мясо мелко нарезать и обжарить. Добавить нашинкованную капусту, нарезанный кольцами лук, перемешать, разбавить небольшим количеством бульона, томатным соком. Поставить блюдо на водяную баню и довести до готовности.

2 июля

Суп из зеленого горошка с томатом

1,5 л бульона, 1 банка зеленого горошка, 2 ст. ложки томата-пюре, коренья, соль, зелень, сметана.

В воде или бульоне сварить обжаренные в жире коренья. Когда они станут мягкими, добавить томат-пюре и целый или растертый зеленый горошек.

Посолить по вкусу, посыпать зеленью, положить сметану.

Подавать с гренками.

Овощное рагу

2 желтых перца, 2 картофелины, 2 луковицы, 2 красных перца, 2 баклажана, 2 помидора, в ст. ложек оливкового масла, сок 1/2 лимона, соль, черный молотый перец.

Разогреть духовку до 180 °С. Вымыть картошку и разрезать на половинки, положить на противень, полить оливковым маслом и поставить в духовку.

Луковицы тоже разрезать пополам и присоединить к картофелю через 15 мин. Вычистить красный и желтый перцы, нарезать их полосками и через 15 мин добавить к картошке и луку.

Пока все это готовится, разрезать на половинки помидоры, нарезать полосками баклажаны и добавить к предыдущим овощам. Подлить немного оливкового масла. Перемешать овощи. Через 10 мин достать противень.

Затем все выложить на блюдо и сдобрить соком лимона. Добавить соль и перец.

Рагу можно подавать горячим или холодным.

3 июля

Суп из шпика

200 г копченого шпика, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, корень петрушки, соль, перец, 1 ст. ложка муки, 1,5 л воды, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка масла, зелень петрушки.

Шпик нарезать кубиками, лук — кольцами. Мелко порубить корень петрушки. Шпик обжарить, добавить лук и муку, прогреть. Все поместить в кастрюлю, добавить кипяток, соль, перец, растертый чеснок и прокипятить. Белый хлеб нарезать кубиками, обжарить в масле. Перед подачей кубики хлеба положить в тарелки с супом, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Печень баранья фаршированная

700 г печени, 3 луковицы, 2 моркови, 3 ст. ложки сливочного масла, 200 г гречневой каши, 3–4 ст. ложки молока, укроп, петрушка (зелень), черный молотый перец, соль.

Сварить вязкую гречневую кашу, добавить в нее пассерованный лук, мелко нарубленную вареную морковь, немного припущенной измельченной печени, молоко, посыпать солью, перцем и все перемешать.

Печень разрезать вдоль, часть мякоти вырезать, образовавшееся углубление заполнить приготовленным фаршем. Края зашить, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности под крышкой на слабом огне, охладить.

При подаче посыпать зеленью.

4 июля

Суп из листьев капусты или свекольной ботвы

1,5 л воды, 400 г копченой свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки перловой илиячменной крупы, соль, зелень, 4 ст. ложки сметаны, 300 г листьев свежей капусты или листьев свеклы.

Варить мясо и крупу до полуготовности. Добавить в суп нарезанные листья капусты или свекольную ботву, лук, соль и варить до готовности.

При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Фаршированные перепела

4 перепела, 100 г мякиша белого хлеба, 200 мл молока, 200 г вареной стручковой фасоли, 100 г копченого бекона, 100 мл белого вина, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки и базилика, 30 г очищенных кедровых орехов, 30 г коринки (темный бескосточковый изюм), 12 помидоров черри, соус «Винегрет» с маслом лесных орехов, майоран, молотый перец, соль.

Ощипанных перепелов выпотрошить, отделив печень, и опалить. Печень поджарить на разогретом оливковом масле и мелко нарезать.

Рубленые лук и чеснок также обжарить на оливковом масле и соединить с печенью, мелко нарезанным беконом, белым вином, кедровыми орехами, изюмом, рубленой зеленью, а также с размоченным в молоке и отжатым хлебным мякишем, солью, молотым перцем и майораном.

Перепелов начинить приготовленным фаршем, перевязать хлопчатобумажными нитками и поджарить в духовке при слабом нагреве, время от времени поливая образующимся соком. Готовых перепелов освободить от ниток и разрезать пополам. Стручки фасоли приправить соусом «Винегрет» с маслом из лесных орехов и разложить небольшими «вязанками» на тарелки.

Выложить на тарелки перепелов, помидоры и подавать на стол.

5 июля

Суп с печеночным «рисом»

250 г печени, 1 яйцо, 1,5 л бульона, мускатный орех, молотые

сухари, зелень петрушки.

Печенку пропустить через мясорубку, добавить специи, яйцо и столько сухарей, чтобы образовалось тесто. В кипящий бульон через дуршлаг выдавливать массу в виде зерен риса. Когда «зерна» всплывут, вынуть их шумовкой и положить в порционные тарелки, а в кастрюлю с бульоном выдавить новую порцию «риса».

Бульон разлить по тарелкам, обильно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Фасоль с укропом

4 1 /2 стакана фасоли, 1/4 стакана оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 натертый зубчик чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, перец, веточки укропа для украшения, йогурт.

Почистить фасоль. Разогреть на сковородке масло. Положить в нее лук и чеснок. Осторожно поджаривать, пока лук с чесноком не начнут подрумяниваться. Добавить в сковородку фасоль и тушить 2–3 мин. Залить фасоль водой, перемешать с нарезанным укропом, заправить солью и перцем.

Закрыть крышкой и тушить, пока фасоль не станет мягкой (примерно 10 мин).

Сняв крышку, продолжать тушить, пока вода не испарится полностью. Украсить веточками укропа и подавать с йогуртом.

6 июля

Ботвинья праздничная

500–600 г свежей рыбы жирных сортов, 100–150 г ботвы молодой свеклы, 100 г шпината, 100 г щавеля, 100 г свежего корня хрена, 3 яйца, 4 свежих огурца, 100–180 г зеленого лука, 1 стакан раковых шеек, пучок укропа, 1 лимон, 500 мл хлебного кваса, 500 мл яблочного кваса, соль, перец, сахар.

Сварить крупные куски рыбы до готовности, не разваривая, вынуть из бульона и остудить. Щавель, ботву свеклы и шпинат промыть и отварить до полного размягчения, откинуть на сито, протереть через него в миску, где будет готовиться ботвинья. Лук мелко нарезать, хрен натереть на мелкой терке, огурцы очистить от кожицы и измельчить, яйца сварить вкрутую, измельчить и выложить в ту же миску.

Треть измельченных продуктов отложить, а в миску влить хлебный и яблочный квас, добавить соль, перец, сахар по вкусу и хорошо, но осторожно перемешать. Острым ножом нарезать рыбу тонкими ломтиками и красиво уложить посередине овального

блюда — ломтик к ломтику (кроме вареной рыбы, можно добавить нарезанный ломтиками балык).

В отдельной посуде подать пищевой лед и, кроме того, положить его в блюдо с рыбой.

Котлеты «Пожарские»

500 г куриного мяса (вместе с кожицей), 50 г белого хлеба, 2–3 яйца, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Отделенное от костей куриное мясо пропустить 2 раза через мясорубку, добавить белый хлеб, намоченный в молоке, и еще раз пропустить через мясорубку. Посолить, вбить яйца и добавить сливочное масло. Все тщательно размешать.

Разделать фарш на небольшие котлетки, обвалять их в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Поджаренные котлеты поставить на 5 мин в духовку на средний огонь, не закрывая крышкой.

7 июля

Холодный свекольник

200 г свеклы, 200 г огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень, лимонная кислота, соль, сахар, 1 л воды, 4 ст. ложки сметаны.

Молодую свеклу промыть, сварить, очистить, натереть на мелкой терке. Зеленый лук мелко нарезать, перетереть с солью. Огурцы очистить, нарезать кубиками. Яйца мелко порубить. Кипяченую воду подкислить лимонной кислотой или уксусом, залить приготовленную свеклу, размешать и опустить остальные продукты. Для придания остроты добавить горчицу. При подаче в каждую тарелку положить сметану.

Рыба, запеченная с сыром

300 г филе рыбы, 1/3 стакана твердого сыра, по 70 г сметаны и майонеза, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, перец, сахар, соль.

Кусочки филе посыпать солью, перцем и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук нарезать кубиками и тоже обжарить на сливочном масле.

На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, на них — обжаренный лук, все равномерно залить смесью сметаны, майонеза и тертого сыра, в которую по желанию можно добавить соль и немного сахара, и запечь в духовке.

При подаче рыбу украсить веточками зелени.

8 июля

Суп из помидоров «Гаспаччо»

700 г помидоров, 1 огурец, 50 г пшеничного хлеба (без корки), 100 г майонеза, 2 ст. ложки уксуса, 10 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, сахар, перец, соль, красный молотый перец, кусочки льда.

Спелые помидоры ошпарить, снять кожицу. Самый крупный помидор ломтиками смешать с размягченной булкой и протереть сквозь сито или взбить в миксере.

Майонез разбавить уксусом и заправить им смесь из помидора и хлеба. Добавить 500 мл воды, хорошо посолить, поперчить, добавить сахар и тертый лук. Остальные помидоры и огурец очистить от семян (с огурца снять кожуру), нарезать кубиками и положить в суп.

Посыпать зеленью петрушки и подавать с кусочками льда.

Колбаса домашняя

1 кг жирной свинины, 1 головка чеснока, в луковиц, сало, черный молотый перец, соль, свиные кишки.

Мясо нарезать кубиками, приправить перцем, измельченным или растертым с солью чесноком и солью.

Массу перемешать, начинить ею кишки и положить на 5–6 ч в холодильник.

Затем обжарить с салом и луком, предварительно сделав несколько проколов, чтобы кишки не полопались.

9 июля

Борщ холодный

1,5 л отвара свекольного, 1 морковь, 3 средних свеклы, лук зеленый, 200 г огурцов, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, сахар, уксус, укроп.

Столовую свеклу, морковь сварить, отвар процедить и охладить. Морковь, свеклу, огурцы нарезать соломкой, лук зеленый нашинковать. Дальнейший процесс приготовления такой же, как и свекольника. Вместо кваса можно использовать отвар от свеклы.

Борщ заправить по вкусу сметаной, сахаром, солью, уксусом.

Бефстроганов

2 ст. ложки арахисового масла, 800 г говяжьего филе, нарезанного на полоски шириной 1 см, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 200 г тонко нарезанных грибов, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана говяжьего или телячьего бульона, 1 ст. ложка горчицы, 1 стакан сметаны, щепотка красного стручкового перца, веточки

укропа.

Нагреть сковороду. Налить масло. Положить половинку мяса. Жарить в течение мин, пока мясо не изменит цвет, но все еще будет оставаться полусырым. С помощью ложки-шумовки переложить мясо в миску. Вновь прогреть сковороду и положить оставшееся мясо. Жарить в течение мин, а затем переложить мясо вместе с подливкой в миску. Положить в сковороду масло, затем лук. Уменьшить огонь до умеренного и жарить лук в течение 3–4 мин до размягчения и подрумянивания. Добавить грибы и увеличить огонь, жарить в течение 2 мин, пока грибы и лук не размякнут. Посолить, поперчить, всыпать и размешать муку.

Влить говяжий бульон и довести до кипения, затем тушить на медленном огне в течение 1 мин, пока соус не загустеет. Добавить горчицу и постепенно влить сметану. (Не давайте сметане кипеть.) Вновь сложить полоски мяса в сковороду с соусом и тушить на медленном огне в течение 1 мин. Посыпать красным перцем и украсить веточками укропа.

Подавать с рисом.

10 июля

Томатный суп с цветной капустой

200 г цветной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка рубленойзелени петрушки, 1 яйцо, 500 мл воды, 1/3 стакана простокваши, соль.

Капусту очистить, опустить на 10 мин в подсоленную воду, промыть, разобрать на мелкие соцветия, залить горячей водой, посолить, довести до кипения и варить при слабом кипении.

Незадолго до готовности заправить суп очищенными от кожицы и протертыми помидорами, пассерованной мукой, прокипятить и добавить яйца, взбитые с простоквашей.

Суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сразу же подавать на стол.

Свинина с зеленым перцем

4 ст. ложки арахисового масла, 1 см очищенного и нарезанного тонкими ломтиками свежего имбирного корня, 500 г очень тонко нарезанного филейного стейка, 2 нарезанных квадратиками зеленых сладких перца.

***Для соуса** : 3 ст. ложки китайского отвара из овощей, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1 мелко нарубленный острый красный чили, 2 ст. ложки китайского розового вина, 2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), разведенной водой.*

Нагреть масло в сковороде «вок», положить в него имбирь и жарить в течение 1 мин. Добавить мясо и готовить 2 мин до изменения цвета. Всыпать перец и жарить еще 5 мин.

Смешать все ингредиенты для соуса. Влить полученную смесь в мясо и варить до загустения.

11 июля

Вишневый суп

1 ст. ложка муки, 120 мл сметаны, 1 ч. ложка сахарного песка, 225 г кисло-сладкой вишни, 900 мл воды, 1 щепотка соли.

Смешать муку со сметаной, добавить соль по вкусу. Отварить вишню, предварительно удалив из нее косточки, на небольшом огне в течение 10 мин в воде с добавлением сахарного песка.

Снять с огня и добавить 2 ст. ложки жидкости в смеси с мукой и сметаной, полить получившейся смесью вишни. Снова поставить на огонь. Довести до кипения и варить в течение 5–6 мин. Снять кастрюлю с огня, накрыть крышкой и дать остыть. Добавить немного соли — если нужно. Подавать на стол холодным.

Лучше всего готовить суп именно со свежими кисло-сладкими вишнями. Если использовать консервированную или мороженую вишню, суп, к сожалению, не получится таким ароматным.

Этот аппетитный фруктовый суп особенно подходит для жаркого летнего дня.

Кукуруза жареная сладкая

2 ст. ложки масла, 1 мелко нарезанная маленькая луковица, по 1/2 маленького сладкого красного и зеленого перца (без семян), 2 ст. ложки нарезанной кинзы, 1 мелко нарезанный зеленый чили (без семян), 350 г сладкой кукурузы, 125 г маленьких грибов, соль, перец, 8 стебельков кинзы.

Нагреть масло в сковороде с толстым дном. Добавить лук, сладкий перец и чили. Жарить, помешивая, в течение 5 мин до мягкости. Добавить сладкую кукурузу, грибы и молотый перец. Продолжать жарить еще 5 мин, иногда помешивая.

Переложить в подогретую сервировочную посуду и украсить кинзой.

12 июля

Холодный суп-пюре из авокадо

2 спелых авокадо, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложкикинзы, 1 ст. ложка свежей мяты, 2 ст. ложки сока лайма, 700 мл овощного бульона, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, соль и перец.

***Для заправки** : 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени кинзы, 2 ст. ложки сока лайма, мелко нашинкованная цедра 1 лайма.*

Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и выскоблить мякоть. Измельчить луковицу, кинзу, мяту, пропустить через пресс чеснок. Положить авокадо в блендер или кухонный комбайн, добавить лук, чеснок, кинзу, мяту, сок лайма и половину бульона. Сделать однородное пюре.

Добавить оставшийся бульон, уксус и соевый соус, перемешать в комбайне еще раз. Приправить по вкусу солью и перцем и, если необходимо, добавить еще немного сока лайма.

Накрыть суп и охлаждать в холодильнике до момента подачи к столу.

Приготовление соуса. Смешать сметану, кинзу и сок лайма, положить по 1 ст. ложке в центр каждой тарелки и посыпать цедрой.

Борани из овощей

200 г картофеля, 130 г баклажанов, 100 г помидоров, 30 г сладкого перца, 20 г репчатого лука, 30 г топленого масла, зелень.

Подготовленные картофель, баклажаны, лук репчатый нарезать кубиками и обжарить, затем положить помидоры, разрезанные на четыре части, сладкий перец и все припустить до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

13 июля

Уха холодная

1 кг рыбы, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 огурец, 1 луковица, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, 1 яйцо,1 ст. ложка консервированного горошка, зеленый лук, укроп, сметана или майонез.

Очищенную рыбу залить водой, довести до кипения, снять, добавить нарезанные морковь и лук, соль, специи и продолжать варить на слабом огне до готовности.

Вынуть рыбу из бульона, отделить от кожи и костей. Бульон процедить, охладить. Рыбу, крутое яйцо и огурец нарезать маленькими кусочками.

Зеленый лук мелко нарезать, положить в супницу, растолочь,

добавить сметану или майонез, влить немного рыбного бульона, размешать, затем влить остальной бульон и опустить приготовленные продукты, горошек, укроп.

Суп подавать сразу, иначе продукты размокнут и суп будет невкусным.

Кнели из кальмаров

300 г филе кальмаров, 2 ломтика пшеничного хлеба без корок, 3–4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 вареное яйцо, соль.

Кальмаров дважды пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом. В полученный фарш добавить яйцо, затем соль, после чего всю массу хорошо взбить.

Сформованные кнели отварить в подсоленной воде в течение 2–3 мин. При подаче полить их растопленным сливочным маслом.

14 июля

Морковный суп с мятой

25 г сливочного масла, 700 г моркови, 1 луковица, 600 мл овощного бульона, 500 мл молока, 2 ст. ложки рубленых листиков мяты, несколько ложек сметаны и целых листиков мяты для украшения, соль и перец.

Растопить в большой кастрюле масло, положить измельченные морковь и лук и обжаривать 5 мин.

Затем влить бульон и молоко, накрыть крышкой и варить 15–20 мин, пока овощи не станут мягкими.

Взбить суп в блендере и добавить рубленую мяту.

Подавать горячим или холодным, положив в тарелку сметану и украсив листиками мяты.

Перец фаршированный

***Для фарша: 1** морковь, 1 луковица, 1 маленький кочан капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, зелень, соль.*

***Для соуса** : 400 г готового соуса (на 250 г сметаны 3 ст. ложки томатной пасты).*

Перцы очистить от плодоножек и семян, начинить овощным фаршем. Начиненные перцы обжарить в масле, сложить в металлическую или керамическую посуду, залить заранее приготовленным соусом и поместить в духовку на 30 мин до закипания.

Приготовление фарша. Морковь, лук, капусту и коренья мелко нарезать и обжарить в масле на сковороде или в сотейнике до полуготовности.

Подавать к столу в салатниках, украсив веточками зелени.

15 июля

Суп жюльен

30 г моркови, 30 г репы, 30 г лука-порея (белая часть), 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 15 г щавеля, 20 г лущеного гороха, 30 г стручковой фасоли, 5 г зелени, 200 мл бульона, 10 г сметаны, соль, перец.

Овощи нашинковать тонкой соломкой и слегка спассеровать на сливочном масле. Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности.

Перед подачей заправить сметаной.

Горошек стручковый жареный

2 ст. ложки растительного масла, 3 тонко нарезанных зубчика чеснока, 115 г постной свинины, нарезанной очень маленькими кусочками, 450 г стручков молодого горошка, 1/4 ч. ложки колотого пальмового сахара, 1 ст. ложка рыбного соуса, 55 г мелко нарубленных вареных очищенных креветок, свежемолотый черный перец.

Разогреть масло в сковороде «вок» до средней температуры, положить чеснок и обжарить до легкого изменения цвета. Добавить свинину и жарить, помешивая, 2–3 мин.

Добавить горошек и жарить, помешивая, 2–3 мин, чтобы готовые стручки покрылись хрустящей корочкой.

Добавить сахар, рыбный соус, креветки и черный перец, перемешать, быстро прогреть и подавать на стол.

16 июля

Консоме по-германски

250 мл бульона, 60 г краснокочанной капусты, 30 г сосисок, 30 г корня хрена.

Краснокочанную капусту отварить и нарезать соломкой. Сосиски отварить и нарезать кружочками. Хрен очистить и натереть.

В прозрачный бульон в качестве гарнира добавить подготовленные капусту, сосиски и хрен.

Овощи «в шляпе»

4 ст. ложки китайского куриного бульона, 1 ст. ложка рисового вина, 1/2 ч. ложки морской соли, 1/4 ч. ложки сахарного песка, 60 г сушеных вешенок, вымоченных в горячей воде в течение

25 мин, 130 г бобовых ростков, 90 г мелко нарезанных консервированных бамбуковых ростков, 130 г нарезанной китайской капусты, 130 г лапши из маша (растение из семейства бобовых), вымоченной в горячей воде в течение 25 мин, 2 взбитых яйца.

В сковороде «вок» вскипятить куриный бульон, рисовое вино, соль и сахар. Всыпать грибы, ростки бобов, бамбуковые ростки, капусту и лапшу и варить на медленном огне 8 мин.

Вынуть овощи, дать стечь жидкости, положить на подогретое блюдо и поставить в теплое место.

Приготовить китайский омлет и положить омлет поверх овощей. Немедленно подавать к столу.

Лапша из маша известна также как прозрачная лапша. Ее отличительная особенность состоит в том, что она не становится клейкой даже после продолжительной кулинарной обработки. Вымачивание перед приготовлением делает блюдо более усвояемым.

17 июля

Холодник красный «Красивая жизнь»

300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по 1 пучку лука, укропа и петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, вареные картофель и яйца нарезать кубиками, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нашинковать, измельчить вареную рыбу, нарезать свежий огурец. Залить квасом с кефиром или кислым молоком.

Подавать с белым хлебом.

Вареные раки с овощами и белым вином

25 раков, 1 морковь, 1 луковица, 200 мл белого виноградного вина, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки соли, зелень петрушки, укроп, перец.

У каждого рака вытянуть из шейки кишку и хорошо промыть их холодной водой. Морковь, лук, петрушку и укроп мелко нарезать и положить в кастрюлю.

Добавить соль, лавровый лист, перец, залить горячей водой и поставить на огонь. Влить вино и закрыть кастрюлю крышкой.

Варить 20 мин. Опустить раков и варить еще 10–15 мин. Затем вынуть раков и овощи.

18 июля

Суп с томатом и абрикосами

1,5 л мясного бульона, 100 г томатной пасты, 100 г абрикосов или слив, 2 бутона гвоздики, 100 г сливок, зелень, соль, перец.

В бульон положить томатную пасту, абрикосы или сливы без косточек, перец, соль, гвоздику и варить 10 мин. По желанию суп можно загустить мукой (1 ст. ложка), разведенной сливками.

Подавать, добавляя в каждую тарелку взбитые сливки. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Морковь в сметане

1 кг моркови, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец, гвоздика.

Очищенную морковь нарезать на кубики. Нарезать крупно луковицу и обжарить ее слегка в кастрюле с маслом (не подрумянивать). Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой. Помешать. Закрыть кастрюлю и тушить 10 мин (если морковь зимняя, то 15 мин). Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 мин.

При подаче к столу добавить сметану. Это блюдо можно подавать самостоятельно и как гарнир.

19 июля

Йогуртовый суп с дыней

500 г дыни, сок 1 апельсина, 400 г йогурта (без наполнителя), 2–3 картофелины, 8 шт. кураги, нарезанной кубиками, несколько листиков мяты, 1 гранат, 2 ст. ложки кешью.

Разрезать дыню пополам и вынуть семена. Вырезать из мякоти 20 шариков и отложить их в сторону.

Сделать пюре из плодовой мякоти с апельсиновым соком и йогуртом, перемешать его с курагой и охладить.

Разрезать гранат пополам и вынуть зерна. Разлить суп по тарелкам, украсить его шариками дыни, мятой, орехами и зернами граната.

Рис заливной с абрикосами

220 г риса, 200 г абрикосов, 200 мл красного десертного вина, 100 г сахара, 1 лимон, 10 г желатина.

Рис припустить, откинуть на сито и залить в кастрюле вином.

Добавить лимонный сок, половину сахара, замоченный предварительно желатин и варить, помешивая, на слабом огне, до испарения жидкости.

Немного охладить, осторожно смешать с половинками абрикосов без косточек, посыпанных остальным сахаром.

Выложить массу в форму и выдержать на холоде.

Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

20 июля

Суп из лисичек

3 картофелины, 200 г лисичек, 2 ст. ложки масла, 1 л воды, или бульона, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Очищенные лисички потушить с маслом, поместить в кастрюлю. Добавить кипяток, обжаренный лук, кусочки ветчины, нарезанный картофель и все варить.

Перед подачей на стол влить в суп горячее молоко, положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рулетики из ростбифа, фаршированные

200 г очищенных от кожицы и нарезанных ломтиками кабачков (цукини), 1 плод авокадо средних размеров, 60 г мелко нарубленного репчатого лука, 1/2 ч. ложки молотого чили, по 2 ст. ложки оливкового масла и белого виноградного уксуса, соль, 16 тонких ломтиков холодного ростбифа, листья салата-латука, 3 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных пополам, редис на гарнир.

Потушить ломтики кабачков (цуккини) в кипящей соленой воде в течение 3 мин, пока мякоть не станет нежной, охладить. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и положить мякоть в миксер. Добавить кабачки (цукини) и смешать до получения однородной массы.

Переложить в средних размеров посуду, добавить лук, молотый чили, мясо и уксус. Хорошо размешать и посолить. Положить по 1 ч. ложке полученного фарша на каждый ломтик ростбифа, скатать мясо в трубочку и закрепить деревянной лучинкой.

Положить листья латука на плоское сервировочное блюдо. Выложить рулетики по кругу, подобно спицам колеса. Вынуть и раскрошить яичные желтки. Поместить их в центр блюда. Нарезать белки тонкими полосками и проложить ими рулетики.

В качестве гарнира использовать редис. Оставшийся «фарш» из авокадо можно подать отдельно.

21 июля

Суп из стручковой фасоли с вермишелью

1,5 л бульона, 1 морковь, 1 луковица, 200 г стручковой фасоли, зелень, 100 г вермишели.

В бульоне сварить очищенную, кружочками нарезанную морковь, лук и нарезанные стручки фасоли (предварительно снять с них боковые прожилки). В отдельной кастрюле в соленой воде сварить вермишель или макароны, слить воду и положить в готовый суп.

При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Рагу овощное

1 баклажан весом около 225 г, 115 г стручков фасоли, 85 г цветной капусты, 500 мл (2 стакана) кокосового молока, 2 мелко нарезанные луковицы красного лука-шалота, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 4 мелко нарезанных корня кинзы, 2 сухих красных перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных, 1 мелко нарубленный побег лимонного сорго, 3 см мелко нарубленного корня галангала, натертая цедра одной лиметты «каффир», 4 ст. ложки кокосовых сливок, 1,5 ст. ложки молотого жареного арахиса, 3 ст. ложки тамариндовой воды, 1 ст. ложка рыбного соуса, 2 ч. ложки колотого пальмового сахара.

Нарезать баклажан на кубики со стороной 4 см, нарезать фасоль кусочками по 5 см. Положить баклажан, фасоль и цветную капусту в кастрюлю, добавить кокосового молока и довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи на медленном огне 10 мин, до размягчения овощей.

Снять кастрюлю с огня, снять крышку и отставить в сторону. При помощи ступки и пестика или маленькой мельницы растолочь или смолоть вместе шалот, чеснок, корень кориандра, чили, лимонное сорго, галангал и цедру.

Смешать пряную пасту с 4 ст. ложками жидкости из овощей. Переложить смесь в маленькую сковородку с толстым дном, размешать в ней кокосовое молоко и нагревать, помешивая, пока масло не отделится и вся смесь не загустеет. Влить смесь в овощи вместе с арахисом, тамариндовой водой, рыбным соусом и сахаром. Прогреть смесь примерно 1 мин.

22 июля

Суп фруктовый со «снежками»

1 л воды, 300 г яблок, абрикосов, крыжовника, сливы и др., цедра лимона, сахар, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 2 яичных белка, соль на кончике ножа, 1 ч. ложка сахарной пудры.

Очищенные от косточек или завязей фрукты варить в воде с

сахаром, добавив цедру лимона. Когда фрукты станут мягкими, ложкой опустить в суп клецки из взбитых белков и варить 3 мин, после чего вынуть шумовкой, разложить в порционную посуду.

Суп загустить крахмалом, разведенным холодной водой, довести до кипения, охладить, разлить в порционную посуду. Если клецки из яичных белков не перегреть, они будут легкими, воздушными подобно «снежкам».

Яблоки, запеченные в свинине

250 г яблок, 200 г свинины, 2 ст. ложки растительного масла.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и разрезать каждое на 8 частей. Боковую часть свинины нарезать на тонкие, длинные полоски.

Каждый кусочек яблока завернуть в свинину, заколоть деревянной зубочисткой и обжарить с двух сторон на растительном масле.

23 июля

Капустная похлебка из брокколи с фасолью

2 л воды, 200 г зеленой молодой фасоли, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, 1/4 кочана капусты брокколи, 1 морковь, 1 сладкий перец, 2 помидора, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, зелень петрушки, укроп, красный, черный перец и соль.

В кастрюльку с кипящей водой положить измельченный лук и нарезанную морковь, добавить соль и растительное масло.

Через 5 мин добавить перебранные и мелко нарезанные стручки молодой фасоли и консервированную фасоль в томатном соусе.

Еще через 5 мин добавить нарезанные капусту и перец. Варить еще 5 мин, заправить зеленью петрушки и снять с огня.

Посыпать суп измельченным укропом и подавать к столу.

Жаркое с красным молотым перцем

800 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка жуки, соль, перец, лавровый лист.

Сливочное масло растопить в скороварке, обжарить нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течение нескольких мин. Влить вино и у стакана воды.

Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль,

перец. Закрыть и тушить 15 мин.

24 июля

Суп овощной с креветками

1,5 л воды, 100 г свежей белокочанной капусты, 2 картофелины, по 1 маленькой моркови и луковице, 10 мл растительного масла, 15 г фасоли, 50 г мяса креветки.

В кипящий бульон положить подготовленную фасоль и сварить до полуготовности.

Затем поочередно положить нарезанные кубиками картофель и лапшой — капусту. Сварить суп до готовности. Заправить пассерованными кореньями.

За 15 мин до готовности добавить в суп мясо креветки.

Рыба под майонезом

300–350 г филе отварной рыбы (осетр, севрюга, морской окунь, треска, сом, хек и др.), 200 г майонеза, 3 ст. ложки заправки для салатов, овощной гарнир.

Часть гарнира заправить майонезом и выложить на овальное блюдо. Сверху положить куски рыбы. Вокруг нее разложить оставшийся гарнир, соблюдая цветовое сочетание продуктов.

Рыбу полить майонезом, а гарнир — салатной заправкой.

25 июля

Борщ холодный мясной

300 г говядины (сырой), 1,5 л бульона мясного и отвара свекольного, 3 свеклы, лук зеленый, 200 г огурцов, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца, сахар, уксус, укроп.

Борщ готовить так же, как описано выше, но на охлажденном мясном процеженном бульоне с добавлением свекольного отвара.

Борщ заправить, как сказано выше. В тарелку с борщом положить кусок вареного мяса или нарезать его так же, как нарезаны овощи.

Плов с грибами

2 стакана риса, 1 стакан нарезанных свежих грибов, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль, зелень.

Подготовленные свежие грибы варить в соленой воде 15 мин, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками.

Рис сварить в соленой воде до полуготовности, добавить в него грибы, распущенное масло и довести под крышкой на слабом огне до готовности.

Подавая, украсить зеленью.

26 июля

Суп из угря

500 г свежего угря, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 2 л воды, 150 г зелени (петрушка, укроп), соль, перец.

Нарезать на куски угорь, морковь, лук и картофель. Положить в кастрюлю и варить. Добавить зелень.

Сваренные ингредиенты положить в глиняный горшочек и залить горячим бульоном.

Рыба с грибным соусом

1 целая плоская рыба (палтус или камбала, около 700 г), выпотрошенная и очищенная, 2 ст. ложки растительного масла, а также масло для жарения, 3 зубчика чеснока, тонко нарезанных, 1 небольшая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная, 4,5 см свежего корня имбиря, мелко нарезанный, 115 г грибов шиитаке, нарезанных, 2 ч. ложки рыбного соуса, 3 нарезанные стрелки зеленого лука, кисточки, изготовленные из зеленого лука, для украшения, пшеничная мука, соль и свежемолотый черный перец.

Подсолить и поперчить муку, а затем слегка обсыпать ею рыбу. Растопить масло в большой глубокой сковороде до 180 °С, выложить в нее рыбу и обжаривать в течение 4–5 мин, пока не образуется хрустящая корочка и рыба не подрумянится, а затем еще на 4–5 мин перевернуть на другую сторону.

Тем временем растопить в «воке» 2 ст. ложки масла, добавить чеснок, лук и имбирь, помешивая, обжарить в течение 2 мин. Добавить грибы и продолжать обжаривать еще в течение 2 мин. Влить рыбный соус, 3–4 ст. ложки воды и высыпать зеленый лук. Перемешать. Дать немного покипеть. Выложить рыбу лопаточкой на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла. Затем переложить на подогретое блюдо и вылить на рыбу соус с грибами.

Украсить кисточками из зеленого лука.

27 июля

Щи свежие с перловой крупой

500 г белокочанной капусты, 3–4 ст. ложки перловой крупы, 200 г кореньев (репа, морковь, петрушка) и лука,200 г помидоров, 2–3 ст. ложки растительного масла, красный молотый перец,

черный молотый перец, соль по вкусу.

В кипящий бульон или воду положить капусту, довести до кипения, добавить коренья, варить 30–40 мин.

За 15–20 мин до конца варки засыпать перловую крупу, предварительно распаренную почти до готовности.

За 5 мин до конца варки заправить щи солью, черным и красным перцем, помидорами, нарезанными дольками, или пассерованным томатом-пюре.

Баранина с зеленым луком

1 яичный белок, 3 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка морской соли, 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, 500 г нарезанного на полоски филе баранины, 1 1/3 стакана растительного масла, 10 нарезанных перышек зеленого лука, 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 ч. ложка коричневого сахара, 2 ч. ложки темного соевого соуса, 1/4 ч. ложки молотого белого перца, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Смешать яичный белок, кукурузную муку (крахмал), 1/2 ч. ложки морской соли и рисовое вино. Обмакнуть в эту смесь кусочки баранины.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить баранину маленькими порциями, отделяя полоски друг от друга, и жарить в течение 2–3 мин. Вынуть баранину, дать стечь маслу и положить в теплое место. Слить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку.

Всыпать зеленый лук, чеснок, имбирь, соль, сахар, соевый соус и перец. Добавить баранину и прогреть на медленном огне. Подавать, побрызгав кунжутным маслом.

28 июля

Суп из баранины с баклажанами и стручковой фасолью

1,5 л воды, 500 г баранины, 2 луковицы, 200 г баклажанов, 200 г стручковой фасоли, 30 г сливочного масла, 1 сладкий перец, 200 г помидоров, зелень кинзы, чеснок, соль.

Баранину (жирную) залить холодной водой и сварить до готовности. Мясо вынуть, обжарить в масле и залить процеженным бульоном. Лук кольцами обжарить на масле.

В кипящий суп добавить нарезанные баклажаны, помидоры, сладкий перец и фасоль и варить до готовности.

В конце варки добавить измельченную кинзу, толченый чеснок и соль.

Рис, жаренный с овощами

1 1/2стакана длиннозерного риса, 4 ст. ложки растительного

масла, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 1 ст. ложка китайского зимнего маринада, в очищенных помидоров, 1 нарезанный квадратиками большой красный сладкий перец (без семян), в сушеных зимних черных грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, подсушенных и нарезанных квадратиками, 60 г отваренного или замороженного зеленого горошка, 130 г нарезанных кубиками огурцов, 2 ст. ложки светлого соевого соуса.

Сварить рис до мягкого, но не разваренного состояния. Слить и промыть рис кипящей водой.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и имбирь и жарить в течение 30 секунд, затем добавить маринад, помидоры, сладкий перец, грибы, горошек и огурцы.

Жарить еще 4 мин, затем добавить соевый соус. Всыпать рис, хорошо размешать и прогреть 2–3 мин.

29 июля

Холодник с кальмарами

300 г отварной рыбы, 100 г нашинкованных отварных кальмаров, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 200 г сметаны, перец, соль.

Вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать вареные яйца, зеленый лук и петрушку, вареные кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу. Смесь залить квасом, посолить.

В тарелках холодник заправить сметаной, посыпать перцем.

Телятина в тесте

1 стакан отварной телятины, нарезанной кубиками, 2 ст. ложки маслин.

***Для теста** : 100 г муки, 1 яйцо, 100 г пива, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.*

Муку высыпать в миску, вылить туда яичный желток, пиво и размешать. Затем добавить размягченное масло, вымесить. Белок взбить и ввести в тесто.

Отварную телятину нарезать кубиками, смешать с тонко нарезанными маслинами и высыпать в тесто. Размешать так, чтобы тесто обволокло кусочки телятины, и чайной ложкой бросать их в кипящий жир.

Вынимать по мере готовности и выкладывать на бумагу, чтобы жир стек.

30 июля

Борщ «Санаторный»

1 кг капусты, 500 г свеклы, 2 луковицы, по 5 ст. ложек растительного масла и томата-пюре, по 2 корня петрушки или сельдерея, 4 ст. ложки 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени, черный молотый перец, сахар и соль.

Предлагаемый далее способ рекомендуется в тех случаях, когда нужно одновременно сварить свеклу для холодных блюд и приготовления борща. Если свекла легко теряет окраску, то ее лучше сварить в подкисленной воде неочищенной, но предварительно вымытой.

Вареную свеклу очистить, нашинковать или нарезать ломтиками.

Свежую капусту положить в кипящий бульон и добавить пассерованные с томатом-пюре коренья, свеклу и уксус.

Борщ сварить, приправить солью и сахаром. Этот способ более прост, окраска свеклы ярче, вкус ее нежнее и консистенция мягче.

При подаче посыпать зеленью.

Спагетти «Ницца»

100 г спагетти, 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.

Спагетти варить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла. На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный лук и чеснок, добавить мелко нарезанные помидоры, подрумянить их вместе с луком. Сваренные спагетти заправить полученным соусом.

Отдельно подать тертый сыр.

31 июля

Суп из свинины со шпинатом

300 г постной свинины, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла, 200 г грибов, 1 морковь, 100 г шпината, 2 яйца, сметана, зелень, соль, перец.

Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь и поджарить. Влить кипящую воду, посолить и варить 20 мин. Добавить мелко нарезанный шпинат. Проварить суп. Добавить крутое яйцо, сметану и зелень.

Картофель тушеный с грибами

8-10 клубней картофеля, 2 зубчика чеснока, 3–4 ст. ложки отваренных и мелко нарезанных грибов (любых), 2–3 помидора, 1

лимон, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла, корица, соль и перец.

Картофель очистить, промыть в воде и обсушить салфеткой. Поджарить слегка на сковороде или противне, не давая подрумяниться, на растительном масле. Переложить в кастрюлю, залить водой и тушить на слабом огне 20 мин. Добавить соль, перец, корицу (по желанию), измельченные дольки чеснока.

Готовый картофель выложить в глубокое блюдо, украсить подогретыми мелко рубленными грибами, помидорами, кольцами обжаренного лука, лимонными кружочками (или дольками), зеленью.

Август

Август дарит нам яркие контрастные краски. В садах и огородах созрели щедрые урожаи. Лето заканчивается, однако природа еще балует нас теплыми деньками. Ночи становятся прохладнее, и солнце поворачивает к осени.

Советуем воспользоваться этим периодом для того, чтобы перейти на подходящую вам систему оздоровительного питания, которая улучшит ваше самочувствие, а значит, и сексуальность. Сейчас хорошая возможность «подкачать» свой организм витаминами.

Август — это единственная пора изобилия всевозможных фруктов. В этом месяце содревают вишня, яблоки, груши, сливы, различные ягоды, в том числе и лесные.

Старайтесь не отдавать предпочтение какому-то определенному фрукту, а употребляйте разные, потому что в каждом из них содержится какой-нибудь редкий микроэлемент так необходимый организму.

Например, в яблоке есть кверцетин — антиоксидант, очищающий клетки головного мозга и помогающий предотвратить болезнь альцгеймера.

1 августа

Борщ с фасолью

4 свеклы, 150 г капусты, 1/2 стакана фасоли, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки томата-пюре, 40 г жира, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1,5 л бульона (или воды).

Капусту нарезать шашками, остальные овощи — ломтиками. Фасоль сварить до готовности.

В кипящий бульон положить капусту, коренья и варить 15 мин, затем добавить вареную свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и варить до готовности. Добавить сахар и уксус.

Запеканка из репы или брюквы с мясом

4 репы или 2 брюквы, 1 ст. ложка масла, 300 г вареного мяса, 1 луковица, 2 яйца, соль, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана натертого сыра, 1/2 стакана муки.

Отваренные и очищенные репы разрезать на ломтики, обвалять в муке и поджарить на масле.

Вареное мясо порубить, добавить лук, поджарить на масле и

перемешать с репой. Все выложить в подготовленную посуду, залить взбитыми с солью и сметаной яйцами, посыпать натертым сыром, обложить кусочками масла и запекать в духовке. К столу подать в посуде, в которой ее запекали. Так же можно приготовить запеканку из брюквы и кольраби.

2 августа

Щи зеленые с яйцом

По 300 г щавеля и шпината, 300 г картофеля, по 100 г огурцов и зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, сахар, кислота лимонная, укроп.

Щавель и шпинат ошпарить горячей водой и протереть. Картофель нарезать маленькими кубиками, сварить и охладить. Отвар использовать для щей. Лук зеленый, огурцы, яйца нарезать, как для окрошки. Щавель и шпинат соединить с отваром, добавить воду или бульон. Заправить сметаной, солью, сахаром, лимонной кислотой по вкусу и добавить подготовленные продукты и укроп.

Рыбные биточки с петрушкой

500 г картофеля, 500 г филе трески, 300 мл цельного молока, 1 лавровый листик, 50 г сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, 50 г муки, 4 ст. ложки зелени петрушки, 1 щепотка мускатного ореха, 2 яйца, 125 г хлебных крошек, растительное масло для обжаривания, ломтики лимона для украшения, соль и молотый черный перец.

Сделать из картофеля пюре. Рыбу потушить (с молоком и лавровым листом), вынуть и отставить.

Зеленый лук обжарить на сливочном масле. Снять с огня, добавить муку, перемешать. Влить молочный соус, прокипятить. Убавить огонь, тушить 1 мин. Добавить петрушку. Рыбу смешать с пюре и соусом. Приправить, добавить мускатный орех. Поставить в холодильник на 2 ч. Слепить биточки, обвалять в муке. Окунуть во взбитые яйца, обвалять в хлебных крошках.

Жарить на растительном масле. Подавать с зеленым салатом, украсив лимоном.

3 августа

Свекольник селянский

2 средние свеклы, (отварные), 2 вареных яйца, 2 средние картофелины (отварные), 2–3 свежих огурца, пучок редиски, 100 г

зеленого лука, соль, сахар, 1 л свекольного отвара.

Картофель и яйца мелко нарезать кубиками, свеклу и редис натереть на крупной терке, огурцы, зеленый лук измельчить и все хорошо, но осторожно перемешать в миске, добавив соль и сахар по вкусу. В миску с овощной смесью вылить свекольный отвар и осторожно перемешать. В тарелку со свекольником положить половину сваренного вкрутую яйца, укроп и кружок лимона.

Свекольный отвар можно заменить кефиром.

Готовят свекольник и из сырой свеклы. Для этого промытую и очищенную свеклу натереть на крупной терке, залить кипяченой охлажденной водой и добавить сахар, соль, уксус по вкусу. Измельченные овощи (отварной картофель, огурцы, редис, лук) и яйца положить в свекольный настой, размешать и поставить в холодильник на 40–50 мин.

Картофель, фаршированный мясом

12 картофелин, 2 стакана сметанного соуса с томатом.

***Для фарша** : 400 г говядины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка свиного жира, соль.*

Картофель очистить, удалить сердцевину. Говядину пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, посолить. Картофелины заполнить фаршем, обжарить, положить в утятницу, залить сметанным соусом с томатом и запечь в духовке.

Подавать на стол, полив соусом и посыпав зеленью.

4 августа

Уха из стерляди

1,6 л рыбного бульона, 400 г стерляди, 10 г масла сливочного, 1/2 моркови, зелень петрушки или укроп, перец горошком, четверть лимона.

Хорошо промытые куски стерляди протереть салфеткой до полного удаления с поверхности слизи, затем ошпарить кипятком (20–30 сек) и промыть холодной водой.

В сотейник налить ранее приготовленный рыбный бульон, довести его до кипения, заложить куски стерляди, добавить перец горошком и варить 10–15 мин (в зависимости от величины кусков). Появляющуюся на поверхности пену удалять. Если на поверхности ухи нет блесток жира, то для этой цели морковь, измельченную на терке, спассеровать на сливочном масле, процедить и масло прибавить к ухе.

На розетке подать ломтик лимона и мелко нарезанную зелень. Отдельно можно подать расстегаи с рыбой или визигой.

Щука отварная в масляном соусе

800 г свежей щуки, 80-120 г репчатого лука, 40 г пшеничной муки, 40 г зелени петрушки, 40 г корня петрушки (и сельдерея), 40 мл растительного масла, 100 мл воды, черный перец горошком, соль.

Очистить, выпотрошить, хорошо помыть изнутри и снаружи щуку. Отрезать у нее хвост, плавники, вырезать жабры и нарезать «медальонами» на порции. Если точно следовать традиционной технологии, разделанную таким образом тушку надо сильно посолить и оставить в таком виде на ночь, чтобы куски не сморщились. Наутро промыть рыбу еще раз.

Очистить и помыть корень петрушки (сельдерея) и нарезать его кружочками средней толщины. Очистить и нарезать колечками такой же толщины лук. Положить их на дно кастрюли, на них — рыбу и налить холодной воды столько, чтобы она только покрывала все. Довести рыбу до кипения на сильном огне, снять пену и варить при слабом кипении под крышкой до готовности.

Незадолго до окончания варки приправить содержимое кастрюли маслом, перцем и солью. Развести в холодной кипяченой воде муку и влить ее в рыбный соус. Осторожно влить сбоку, всыпать мелко нарезанную петрушку.

5 августа

Суп овощной

2 морковки, 1 средняя репа, 2 свежих огурца, 4 картофелины, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка масла, немного шпината, соль, 1,5 л мясного бульона, 1/2 стакана сметаны, пучок петрушки или укропа.

Морковь, репу и лук нарезать дольками, обжарить на масле. Свежие огурцы разрезать вдоль на четыре части, а потом кусочками. Картофель нарезать ломтиками. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения и добавить обжаренные на масле овощи. Варить до размягчения продуктов. За 5–6 мин до окончания варки положить огурцы, листья шпината, зеленый горошек, соль по вкусу.

В тарелку с супом добавить ложку сметаны, мелкорубленую зелень петрушки или укропа.

Запеканка с креветками

120 г муки, 3 яйца, 350 г очищенных креветок, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 180 мл молока, 1/4 ч. ложки соли, 1 зубчик чеснока, щепотка молотого мускатного ореха, 250 г консервированной сладкой кукурузы, 2 ст. ложки сливочного масла,

молотый перец.

Нагреть духовку до 220 °С. Муку насыпать в миску и сделать в ней углубление. В другой посуде слегка взбить яйца венчиком, добавить молоко, соль, немного перца и мускатный орех. Влить эту смесь в муку, одновременно взбивая до образования однородной массы, накрыть и оставить на 30 мин.

Разогреть сливочное масло в сковороде, пока не начнет пузыриться, поджарить в нем креветки в течение 3 мин. Добавить растолченый чеснок и петрушку и жарить еще 2 мин: креветки должны стать розовыми.

На дно слегка смазанного оливковым маслом неглубокого огнеупорного блюда выложить кукурузу, разровнять ее, а сверху положить креветки. Затем размешать тесто и залить им морепродукты. Выпекать в духовке примерно 35 мин, пока тесто не разбухнет и не станет золотисто-коричневым.

Подать на стол в блюде, украшенном веточками зелени. Одновременно предложить зеленый салат.

6 августа

Суп огородный

300 г белокочанной капусты, 4 свежих огурца, 500 мл кефира, 1 л воды, 1 морковка, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, пучок укропа, соль, перец.

Капусту, морковь, лук нарезать соломкой, положить в кастрюлю, добавив 2 стакана воды, поставить на слабый огонь и припустить до размягчения овощей. Вылить в эту же кастрюлю оставшуюся воду, довести до кипения, проварить 5 мин, снять с огня, добавить соль по вкусу и охладить. Когда суп остынет, влить в него кефир.

Огурцы очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой и разложить по тарелкам. Налить в них суп, заправить его сметаной и рубленой зеленью укропа, поперчить.

Бифштекс с перцем

125 г говядины, 10 мл растительного масла, 125 мл коньяку, 10 мл белого десертного вина, 10 г сливочного масла, 10 мл бульона, перец, соль.

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир, мясо натереть солью, перцем и обжарить на растительном масле с обеих сторон, затем на малом огне довести до желаемой степени готовности и выложить на тарелку. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино, коньяк, мясной концентрированный бульон и на сильном огне довести до кипения.

Полученным соком полить мясо.

7 августа

Суп из баранины с овощами и рисом

600 г баранины, 200 г риса, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 репа, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре или 150 г свежих помидоров, 1,5 ст. ложки жира, 1 стакан кислого молока.

Мякоть баранины нарезать маленькими кусочками. Очистить и нарезать мелкими кубиками морковь и репу. Мелко нашинковать репчатый лук. Хорошо разогреть с жиром (топленое баранье сало или маргарин) сковороду, выложить на нее кусочки мяса, подрумянить, после чего добавить лук, морковь, репу и уменьшить нагрев. За 5 мин до окончания жарения положить томат-пюре или нарезанные кружочками помидоры.

Сложить все в кастрюлю, залить горячим бульоном, довести до кипения, посолить и поперчить и, опустив рис и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности.

Перед подачей на стол заправить суп кислым молоком, а также измельченной зеленью петрушки или укропа.

Фасоль, тушенная с лапшой

1 стакан фасоли, 3 горсти лапши, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 луковица, соль, чеснок, 2 ст. ложки сметаны, бульон.

Фасоль и лапшу отварить отдельно. Поджарить муку на масле, добавить нарезанный лук, томатное пюре, еще немного поджарить и разбавить бульоном. В этот соус положить вареную фасоль, лапшу, соль, сметану, мелко порубленный чеснок и тушить в духовке.

8 августа

Суп раковый

500 г севрюги, белуги или осетрины, 300 г головизны, 2 моркови, петрушка, сельдерей, 2 небольших луковицы, 100 г масла сливочного, 3 мелких рака, 1 ст. ложка томата-пюре, лавровый лист, перец, зелень.

***Для кнельной массы** : 200 г судака (филе), стакан молока, 100 г хлеба пшеничного (мякиш), 2 яйца (белки).*

В состав этого супа входит рыбный бульон, нарезанные в виде гребешков пассерованные коренья (петрушка, сельдерей, морковь), репчатый лук, сваренная звеном севрюга, или осетрина,

или белуга, вареные хрящи, фаршированные раки, кнели, очищенные раковые шейки, клешни и раковое масло.

Продукты залить бульоном и варить на слабом огне 10 мин. Подавать суп в той же миске, в которой он варился, положить отдельно сваренные кнели и посыпать зеленью.

Коренья и лук, слегка спассеровав, следует положить в кипящий бульон и варить 15–20 мин. Через 5-10 мин после начала варки положить фаршированные раки, добавить специи (лавровый лист, перец), раковое масло, а за 2–3 мин до окончания варки супа положить кнели, предварительно отдельно сваренные.

Перед подачей в тарелку положить прогретые в бульоне кусок рыбы, нарезанные хрящи, раковые шейки и клешни, налить суп и посыпать зеленью.

Обработка раков. У раков, сваренных в подсоленной воде, отделить шейки, клешни и очистить их. Панцири освободить от внутренностей, обмыть, наполнить специально приготовленной кнельной массой и варить в бульоне или подсоленной воде в течение 10–12 мин.

Приготовление кнельной массы. Мякоть судака и пшеничный хлеб, размоченный в молоке, пропустить 2–3 раза через мясорубку с мелкой решеткой, а затем пропустить через протирочную машину или протереть через частое сито. К протертой массе добавить яйца и хорошо выбить лопаткой, понемногу добавляя молоко. После этого массу посолить.

Приготовление кнелей. Кнели приготовить из той же кнельной массы, которой наполняют раков. Массу выпустить в форме раковых шеек из бумажной трубочки на противень, смазанный жиром. После этого налить воду или бульон и варить 5–6 мин при 85–90 °С. Готовые кнели хранить в кастрюле с бульоном.

Приготовление ракового масла. В растопленное сливочное масло положить подсушенную кожицу вареных раков, растолченную в ступке, и, перемешивая, прогреть на слабом огне 10–15 мин (до тех пор, пока масло не окрасится в оранжевый цвет). После этого масло залить горячей водой, вскипятить и дать отстояться в течение 25–30 мин. Затем с поверхности воды снять масло, процедить и охладить.

Рыба, жаренная на решетке

2–3 тушки рыбы (скумбрия, лобан, форель, сельдь свежая, лещ, жерех), 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки каперсов, 1/4 лимона, 1 стакан готового соуса по-польски, соль.

На спинках очищенных и выпотрошенных целых тушек рыбы сделать по два косых продольных надреза с каждой стороны. В надрезы положить сливочное масло, растертое в ступке с

каперсами. Положить рыбу на решетку и поставить в духовку с верхним обогревом или в электрогриль, предварительно поместив снизу противень. Обжаривать каждую сторону в течение 7-10 мин или до тех пор, пока рыба не подрумянится. Положить рыбу на тарелку, в собравшийся на противне сок выдавить немного лимонного сока, перемешать эту смесь и полить ею рыбу.

Приготовленную таким образом рыбу подать с соусом по-польски (в растопленное сливочное масло добавить сваренные вкрутую шинкованные яйца, рубленую зелень петрушки или укропа, лимонную кислоту или сок лимона).

9 августа

Суп из кореньев и зелени и пирожки с капустой

600 г мяса, 100 г репы, 150 г моркови, + 50 г петрушки, 50 г лука, 50 г сельдерея, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки консервированных зеленых бобов, 1 кочан цветной капусты.

Для клецек: *50 г сливочного масла, 3 яйца, 1/2 стакана жуки, 1/2 стакана воды.*

Для пирожков: *3 стакана жуки, 200 г масла для теста, 200 г сжетаны, 1 ч. ложка соли, 800 г капусты. 4 яйца, 100 г масла для фарша.*

Сварить бульон из мяса. Все коренья нарезать очень тонко (в виде спичек), обжарить в разогретом масле до золотистого цвета. Обрезки от кореньев положить в бульон и варить вместе с мясом. Залить бульоном в таком количестве, чтобы он только слегка покрывал коренья. Накрыть крышкой и держать на пару до тех пор, пока весь бульон не впитается в коренья. Отдельно отварить в соленом кипятке разобранную на маленькие кочешки цветную капусту. Консервы зеленого горошка и зеленых бобов отцедить от сока. Сварить клецки: вскипятить масло с водой, посолить, всыпать муку, размешать на огне, слегка остудить, втереть яйца по одному, готовое тесто брать на кончик ложки и опускать в соленый кипяток. Всплывшие на поверхность готовые клецки отцедить, сложить в миску, добавить жареные коренья, горошек, зеленые бобы, цветную капусту, залить горячим процеженным бульоном и подавать.

Приготовление пирожков. Муку с маслом порубить ножом, влить подсоленную сметану, быстро замесить тесто и поставить в холодильник. Капусту мелко порубить, залить соленым кипятком и поставить варить. Когда капуста закипит, снять крышку на 5 мин, чтобы удалился специфический запах капусты. Доварить, закрыв крышкой, до мягкости, откинуть на дуршлаг, охладить и

хорошо отжать.

Выложить в миску, на капусту положить рубленые яйца, залить растопленным маслом и хорошо вымешать. Остывшее тесто выложить на посыпанную мукой доску, раскатать в тонкий пласт, вырезать стаканом кружки, на половину кружков положить кучками фарш, остальными кружками, накрыть их, края защипать, как у ватрушек, смазать пирожки разболтанным яйцом и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда пирожки подрумянятся и пропекутся, снять их с листа и подавать.

Котлеты «Де волей» с жареным картофелем

3 курицы, 100 г масла сливочного, 1/2 стакана сливок, 2 желтка, 1/2 булки, соль и перец, 500 г картофеля, 2 стакана жира для жарения.

Отделить филей кур (с плечевой косточкой) от костей, отбить тяпкой. Маленькие филейчики тоже отбить, чтобы они были шире.

Большие филеи нафаршировать, накрыть их маленькими филейчиками, обсыпать мукой, обвалять в яйце и тертом белом хлебе, обжарить в отколерованном масле. На гарнир подать картофель, жаренный соломкой.

Приготовление фарша. Из оставшейся мякоти кур приготовить кнели. В мясо для кнелей, пропущенное через мясорубку, надо добавить масло.

Приготовление картофеля. Очищенный сырой картофель нарезать соломкой, положить на 20 мин в холодную воду, затем промыть через дуршлаг.

В кастрюле разогреть жир и опускать в нее картофель небольшими порциями, которые по мере готовности вынимать. Опускать много картофеля сразу нельзя, так как он не будет обжариваться равномерно и не будет хрустящим.

10 августа

Суп картофельный с колбасками

1,5 л воды, по 1 жоркови, петрушки, сельдерея, лука, 200 г картофеля, 1 ст. ложка масла, 4 колбаски, 2 ст. ложки тожата-пюре, 4 ст. ложки сжетаны.

Очищенные коренья и лук мелко нарезать, обжарить в кастрюле с разогретым маслом, добавить воду, очищенный и нарезанный картофель, соль и варить до готовности, затем добавить томат-пюре, нарезанные кружочками колбаски, проварить.

При подаче в каждую тарелку с супом положить сметану и

посыпать мелко нарезанной зеленью.

Окунь с грибами

150 г филе окуня, 100 г отварных белых грибов, 20 мл оливкового масла, 20 г зеленого лука, соль, перец.

Филе окуня нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать вареные грибы. Обжарить грибы и добавить филе окуня.

Посолить и поперчить. Добавить куриный бульон. Добавить зелень, и блюдо готово.

11 августа

Холодник из помидоров

8-10 средних помидоров, 2 стакана сметаны, 100 г зеленого лука, 1 луковица, пучок укропа, черный молотый перец, соль, 1 л кипяченой воды.

Свежие помидоры вымыть, ошпарить кипятком и, удалив с них кожицу, протереть через сито в миску. В эту же миску положить мелко нарезанные репчатый и зеленый лук, укроп, посолить и поперчить по вкусу, залить холодной кипяченой водой. В тарелку с холодником положить сметану (полстакана), отдельно подать отварной молодой картофель.

Баранина веером

250 г баранины (корейки), 1 ст. ложка растительного масла, 50 г свежих огурцов, 75 г салатного листа, щепотка лимонной кислоты, соль, перец.

Надрезать баранину. Посолить. Полить лимонной кислотой. Поперчить.

Поставить в духовку на 15 мин при температуре 180 °С.

Готовое блюдо украсить по окружности и в центре листьями салата и нарезанными огурцами.

12 августа

Суп овощной с цветной капустой

100 г капусты цветной, морковь, репа, брюква, лук-порей, картофелина, шпинат, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 л молока, зелень.

Коренья и лук нарезать соломкой, картофель — брусочками и все вместе слегка спассеровать с маслом, положить в горячий бульон, взятый вполовину, и варить 5-10 мин. Затем добавить подготовленную цветную капусту и варить до готовности. За 5–6 мин до окончания варки положить нарезанные листики шпината.

Отдельно вскипятить молоко. Овощи положить в тарелку с бульоном и долить горячее молоко.

Бифштекс по-гамбургски

162 г говядины (вырезки), 5 г топленого сала, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 15 г хрена, 150 г картофеля жареного, 50 г соуса.

Для соуса: 240 г репчатого лука, 100 г томатного пюре, 20 г сливочного масла, 40 г соуса «Южный», 850 г соуса красного основного, соль, перец.

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, придавая полукруглую форму, посолить и обжарить на сковороде до образования румяной корочки.

Отдельно приготовить яичницу-глазунью. Выемкой вырезать желток. Обрезки белка уложить на бифштекс, а сверху прикрыть желтком.

При подаче на блюдо положить картофель, жаренный брусочками, на картофель — бифштекс, покрытый яичницей. Сбоку положить тертый хрен. Полить растопленным сливочным маслом и украсить блюдо веточкой петрушки. Отдельно подать соус «Гамбургский».

Бифштекс по-гамбургски можно вместо яичницы залить яйцом, взбитым с солью и измельченной зеленью.

Приготовление соуса «Гамбургский». Репчатый лук обжарить с томатным пюре, добавить красный соус основной и кипятить 10 мин, затем заправить соусом «Южный» и добавить соль и перец.

13 августа

Суп крестьянский

300–350 г свежей капусты, 4–5 картофелин, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 свежий помидор, 1 луковица, 1 ст. ложка масла (любого), 1,5–2 л бульона или воды, пучок петрушки или укропа, соль, перец, 1/2 стакана сметаны.

Капусту нарезать шашечками, картофель — кубиками, остальные овощи ломтиками. Петрушку, лук, помидоры обжарить на масле. В кипящий бульон положить капусту, довести снова до кипения, добавить пассерованные овощи и картофель. Варить 20–25 мин. За 2–3 мин до окончания варки посолить. В тарелку с супом положить ложку сметаны, рубленую зелень петрушки.

Вместо капусты можно использовать щавель (200–250 г). Класть его в суп нужно за 5–6 мин до окончания варки.

Баклажаны со свежими грибами и репчатым луком

500 г баклажанов, 100 г свежих грибов, 2 ст. ложки жира, 1/3 стакана муки, 20 г зелени укропа, 2 луковицы,1–2 помидора, 100 г сметаны, черный молотый перец.

Баклажаны и помидоры нарезать кружками, посыпать солью и черным молотым перцем, обвалять в муке и обжарить.

Грибы промыть и нарезать кусочками. Репчатый лук очистить, промыть, мелко нашинковать, обжарить, затем добавить к нему нарезанные грибы, черный перец, соль и продолжать жарить до готовности грибов, после чего влить сметану и довести до кипения.

При подаче на стол жареные баклажаны с помидорами выложить на блюдо, сверху — грибы со сметаной и луком и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

14 августа

Холодник с крупой

5 свежих помидоров, 1/2 стакана риса, 500 мл кефира, 1,5 л воды, соль.

Рисовую крупу промыть, залить на 5–6 мин кипятком, откинуть на сито, снова промыть. Налить воду и варить до готовности. Помидоры ошпарить, удалить кожицу и протереть сквозь сито. Пюре добавить в рисовый отвар, довести до кипения и снять с огня. Посолить, охладить, влить кефир.

В тарелки с супом добавить сметану, рубленую зелень, перец по вкусу.

Омлет с грибами

1/2 кг свежих грибов, 1 луковица, 3 ст. ложки топленого масла, 8 яиц, 1 ст. ложка молока, соль.

Обработанные свежие грибы обжарить до готовности на сливочном масле и перемешать с пассерованным репчатым луком. Из смеси яиц и молока, посолив ее, приготовить омлет.

В омлет завернуть грибной фарш и обжарить.

15 августа

Солянка московская

200 г свежей семги, 200 г свежего судака, 200 г свежей (или соленой) осетрины, 100 г оливок, 2 ст. ложки томата-пюре, 3–4 белых маринованных гриба, 2–3 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан огуречного рассола, 1 ст. ложка каперсов, черный перец, лавровый лист, соль,

1,5–2 л мясного или рыбного бульона.

Мелко изрубленный лук положить в кастрюлю и обжарить на масле. Всыпать в эту же кастрюлю муку, влить бульон в огуречный рассол, хорошенько перемешать и довести до кипения.

Затем добавить нашинкованные грибы, каперсы, оливки, лавровый лист и перец и снова довести до кипения.

Положить в кастрюлю ошпаренные куски подготовленной рыбы, припущенные с томатом-пюре огурцы и варить до готовности рыбы на слабом огне.

Солянка должна иметь светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей.

В тарелки раскладывают по куску каждого вида рыбы, заливают супом, добавляют кружок лимона, зелень, маслины. Хорошо подать с расстегаями с рыбой.

Котлеты рыбные по-румынски

150 г судака, 20 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 20 г сыра, 10 г муки, 40 мл растительного масла, 50 г томатного соуса, соль, перец.

Рыбу отварить, очистить от костей, мякоть измельчить, соединить с замоченным белым хлебом, добавить сырые яйца, тертый сыр, черный молотый перец, соль и все хорошо перемешать.

Затем из массы сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить в масле.

16 августа

Рассольник домашний

200 г свежей капусты, 3–4 средние картофелины, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана огуречного рассола, 1 1/2 л воды (или бульона).

Этот рассольник готовят на мясном бульоне с говядиной, бараниной, сердцем, курицей, уткой, он также может быть вегетарианским.

Петрушку, сельдерей, лук репчатый очистить, промыть, нашинковать соломкой или в виде лапши и обжарить с маслом. Соленые огурцы припустить в бульоне. Картофель нарезать брусочками или дольками, капусту белокочанную — соломкой.

В кипящий бульон положить капусту, после возобновления кипения — картофель, а через 5–7 мин пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавить соль по вкусу, специи, заправить огуречным рассолом.

Рыба в зеленом соусе

3 ст. ложки оливкового масла, 4 куска хека или трески (по 170 г каждый), 1/2 мелко нарезанной луковицы, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1/2 стакана рыбного бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 100 г поджаренных очищенных миндальных орехов, соль и свежемолотый черный перец, веточки укропа.

Разогреть масло в сковороде, положить рыбу и обжарить ее в течение 2 мин с каждой стороны. Аккуратно переложить рыбу на подогретое блюдо, накрыть крышкой и сохранить теплой. Добавить лук в оставшееся на сковороде масло и жарить в течение 3 мин, затем влить бульон, всыпать петрушку и миндаль. Тушить в течение 3 мин до легкого загустения.

Переложить смесь в миксер или кухонный комбайн и взбить до однородного состояния. Посолить и поперчить. Положить рыбу обратно в сковороду, полить сверху соусом и тушить в течение 1–2 мин.

Подавать, украсив укропом.

17 августа

Бульон из домашней птицы

400 г курицы или 1 1/5 кг куриных костей, 1 морковь, корень петрушки и сельдерея, 1 луковица.

Кур или разрубленные на мелкие части куриные кости залить холодной водой и варить в течение 30–40 мин, снимая появляющуюся на поверхности пену.

Затем добавить ароматические коренья, соль и варить при слабом кипении до готовности кур (кости варить 2–3 ч).

Готовность кур определяется с помощью поварской иглы (если игла свободно входит в мясо крылышка или ножки — куры сварились).

Вынутых из бульона кур закрыть влажной марлей, чтобы они не подсохли. Бульон процедить.

Баранина по-мексикански

По 100 мл сухого белого вина и ананасового сока, 2–4 ст. ложки лимонного сока, 8 ст. ложек мелко нарезанной кинзы, 3 очищенных и нарезанных перца чили (без семян), 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 700 г бараньего филе, 1 большое авокадо, 1 большой помидор, 1 нарубленный пучок салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица.

Нарезать мясо тонкими полосками поперек волокон. В миске среднего размера смешать по 1 ст. ложке вина, ананасового и

лимонного сока, 2 ст. ложки кинзы, 1 измельченный чили и половину измельченного чеснока. Отставить.

Смешать оставшиеся ингредиенты в неглубоком блюде, положить мясо, оставить мариноваться на 1 ч. Очистить и порубить авокадо, добавить в первую миску вместе с нарезанным помидором. Перемешать.

Разложить салат по краю блюда, выложить сверху смесь с авокадо и отставить. Нагреть сковороду, налить масло. С помощью шумовки вынуть кусочки мяса из маринада, положить их в сковороду двумя порциями и жарить в течение 2–3 мин до изменения цвета.

Переложить в миску. Лук обжарить в течение 2–3 мин (до размягчения). Вновь поместить мясо в сковороду и жарить 1–2 мин.

Переложить мясо на блюдо.

18 августа

Щи из свежей капусты

500 г мяса с костью (говядина, баранина, свинина), 2 л воды, 500 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 репа, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре (или 2 помидора), 2 ст. ложки жира, 1/2 стакана сметаны, 2 лавровых листа, зелень, перец горошком, соль.

Приготовить бульон: в большую по размеру кастрюлю положить нарубленное на куски мясо, залить холодной водой и варить 2–2,5 ч при слабом кипении. В готовый бульон положить нарезанный дольками картофель. Репу, морковь, петрушку, лук репчатый и порей нарезать дольками или брусочками, добавить томат и спассеровать с жиром. Капусту нашинковать и положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить зелень и варить 30–40 мин. За 5-10 мин до окончания варки заправить пассерованными кореньями, солью, специями (лавровым листом, перцем). Если щи готовят со свежими помидорами, последние нарезать дольками и положить вместе с пассерованными овощами.

Некоторые поздние сорта белокочанной капусты придают щам неприятный запах и горьковатый привкус, такую капусту перед закладкой следует погрузить на 2–3 мин в кипяток.

Подавать щи со сметаной и зеленью.

Пицца «Маргарита»

1 упаковка теста для пиццы.

Для томатной начинки: *500 г свежих очищенных помидоров*

или 440 г консервированных очищенных помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 размельченный зубчик чеснока, 3 ч. ложки томатной пасты, 1/2 ч. ложки сахара, 3 ч. ложки измельченного базилика, соль, перец.

Для «последних штрихов»: *1–2 ст. ложки растительного масла, 130 г сыра «Моцарелла», 6–8 листьев базилика, веточка базилика.*

Приготовить томатную начинку. Порезать помидоры, если вы используете свежие овощи. Поставить кастрюлю на огонь и разогреть в ней масло. Положить туда лук и чеснок и держать на огне, пока ингредиенты не станут мягкими. Добавить помидоры, томатную пасту, сахар и базилик, поперчить и посолить. Хорошенько перемешать. Накрыть крышкой и томить на медленном огне 30 мин, пока смесь не загустеет.

Разогреть духовку до 220 ˚С. Сбрызнуть тесто 1 ст. ложкой масла. Распределить томатную начинку. Нарезать тонкими ломтиками сыр. Разложить сверху. Посолить, добавить 2–3 листика базилика и полить оставшимся маслом. Выпекать 20 мин, пока сыр не расплавится, а тесто не подрумянится.

Украсить оставшимися листьями и веточкой базилика и сразу подавать к столу.

19 августа

Похлебка из перловой крупы с овощами

3 ст. ложки перловой крупы, 1 картофелина, 1/2 кочана капусты, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 1 л воды, соль.

Перловую крупу промыть, залить горячей соленой водой и варить до готовности, после чего добавить нарезанный кружочками очищенный картофель, довести до кипения, положить капусту и настаивать 15–20 мин при слабом нагревании.

Заправить смесью из сметаны и майонеза.

Отварной картофель с грибами и луком

10 картофелин, 2 головки репчатого лука, 400 г грибов, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Очищенный картофель отварить. Свежие грибы отварить до полуготовности, нарезать ломтиками и обжарить. Нарезанный лук обжарить отдельно и соединить с подготовленными грибами.

Картофель подавать к столу, хорошо перемешав с грибами и луком. Растительное масло добавить по вкусу.

20 августа

Солянка грибная

250 г грибов белых свежих или 50 г сушеных, остальные продукты, за исключением мясопродуктов и костей, те же, что и для солянки сборной мясной.

Предварительно очищенные и хорошо промытые грибы сварить, затем промыть и нашинковать. Сушеные грибы обработать так же, как для приготовления грибного бульона.

Кроме того, солянку можно приготовить и с солеными грибами на грибном бульоне.

В этом случае следует брать сушеных белых грибов 8 г и соленых грибов (белых, рыжиков, груздей и др.) 40–50 г. Соленые грибы тщательно вымыть и нашинковать.

Готовить, как солянку мясную сборную.

Курица с пятью специями

2 стакана арахисового масла, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ст. ложка бренди, 1/2 ч. ложки китайского порошка из пяти специй, 1/2 ч. ложки коричневого сахара, 1 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 2 толченых зубчика чеснока, 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса, 1 большое взбитое яйцо, 60 г кукурузной муки.

Смешать 2 ст. ложки арахисового масла, соевый соус, бренди, порошок из специй, сахар, имбирь, зеленый лук и чеснок и обвалять в этой смеси кубики мяса. Разогреть оставшееся масло в сковороде «вок» на умеренном огне, добавить куриное мясо и обжарить во фритюре в течение 4 мин. Усилить огонь и жарить еще 2 мин, пока не образуется румяная корочка. Достать мясо ложкой-шумовкой, подсушить на бумаге.

21 августа

Уха ростовская

200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4–5 картофелин, 1 корень петрушки, 1 большая луковица, 3–4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, пучок петрушки или укропа, соль, 2 л воды.

Из рыбной мелочи в марле варят рыбный бульон, как обычно. В кипящий бульон закладывают картофель и лук, нарезанные дольками. За 10–15 мин до окончания варки кладут куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи.

Перед подачей уху заправить сливочным маслом, зеленью.

Помидоры, фаршированные мясом

8 помидоров, 200 г мяса (мякоти), 2 ст. ложки риса, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. ложки масла, 50 г сыра, соль, перец черный молотый, зелень петрушки или укропа.

Помидоры подготовить, как указано в предыдущем рецепте. Мясо мелко порубить или пропустить через мясорубку, добавить к нему мелко рубленный обжаренный лук, отваренный рис, соль, перец, все перемешать. Полученным фаршем наполнить помидоры, уложить их на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом, поставить в духовку и запечь. Готовые помидоры посыпать зеленью петрушки или укропа, подать горячими.

22 августа

Холодник с морковью и творогом

1 л молока, 1 л воды, 5 морковок, 200 г творога, 2 ст. ложки изюма, 1/2 стакана сметаны, соль.

Морковь натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, влить стакан молока и припускать до размягчения, затем снять с огня и остудить. Положить в эту же кастрюлю протертый пастеризованный творог, сметану, изюм, залить холодным кипяченым молоком, водой, посолить и хорошо размешать. Суп готов.

Морковная запеканка

1 кг моркови, 2–3 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана манной крупы,1 яблоко, 1/2 ст. ложки масла, корица или лимонная цедра, соль, 1 стакан сметаны.

В натертую сырую морковь положить натертое яблоко, манную крупу, растертые с сахаром яичные желтки, изюм (не обязательно), корицу, немного соли, все перемешать и ввести взбитые яичные белки. Противень смазать маслом, посыпать сухарями и выложить на него морковную массу. Сверху положить кусочки масла и запекать в духовке.

При подаче к столу запеканку разрезать на куски и полить растопленным маслом. Отдельно подать сметану, молочный или сметанный соус.

23 августа

Суп овощной с вермишелью

3–4 моркови, 1 брюква, 1/2 кабачка, 2–3 картофелины, 100 г вермишели, 1 ст. ложка масла сливочного, 4 стакана молока,

укроп.

Морковь и брюкву нарезать ломтиками, слегка спассеровать с маслом. Картофель также нарезать ломтиками. В кипящее молоко, разбавленное наполовину водой, заложить коренья, посолить (по норме) и довести до кипения, затем добавить картофель и варить до готовности. За 12–15 мин до окончания варки в кипящий суп добавить вермишель. При подаче положить зелень.

В тарелку с супом положить зелень. Так же приготовляют суп картофельный с горохом, чечевицей и зеленым горошком.

Котлеты свиные по-фламандски

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 500 г картофеля, соль, перец.

Растопить 30 г сливочного масла в скороварке и подрумянить на нем котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты. Положить картофель, затем сверху котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла. Закрыть и тушить 10 мин.

24 августа

Борщ сибирский

2 крупные свеклы, 150–200 г свежей капусты или чуть меньше квашеной, 1 картофелина, 3 ст. ложки фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка свиного топленого сала, 3–4 дольки чеснока, 1 ст. ложка сахара, 1,5 л бульона (или воды).

***Для фрикаделек** : 200–250 г говяжьего мяса, 1/2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды или молока.*

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой кастрюле до размягчения. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, и варить 10–15 мин. Добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи. За 5-10 мин до окончания варки положить вареную фасоль, сахар, специи, чеснок, растертый с солью.

Подготовленное для фрикаделек мясо прокрутить 2 раза через мясорубку вместе с луком, слегка обжаренным в жире. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец, холодную воду и хорошо все перемешать. Из этой массы скатать в форме небольших шариков фрикадельки. Положить их в борщ за 10–15 мин до окончания варки.

Стейк (бифштекс в яйце)

200 г мяса, 1 яйцо, 25 г Голландского сыра, 20 г сливочного

масла, 150 г припущенного риса, 50 г томатного соуса, 5 г лимонной цедры, соль.

Говядину или телятину нарезать по одному куску на порцию, отбить, посолить, поперчить, обкатать отбивную в льезоне из одного яйца и тертого Голландского сыра и жарить в масле на слабом огне до образования светлой корочки.

На припущенный рис положить готовую отбивную, вторую засыпать измельченной лимонной цедрой.

25 августа

Похлебка с картофелем, пшеном и помидорами

в картофелин, 1 морковь, 1 головка лука, 3–4 помидора, 200 г сметаны, 2 ст. ложки пшена, соль, зелень.

В глубокую посуду положить репчатый лук и поджарить. Когда он подрумянится, положить мелко нарезанные морковь и свежие помидоры, добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до полуготовности. Затем залить кипятком, посолить и дать вскипеть.

После этого в кипящую воду опустить нарезанный картофель и хорошо промытое пшено. Закрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности.

В конце варки влить сметану и вскипятить. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

Зеленый горошек с копченой ветчиной

2 стакана сушеного зеленого горошка, 100 г копченой ветчины, (или копченой колбасы), 1 ст. ложка сала или масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 желток, соль.

Сухой горошек перебрать, промыть, замочить и отварить в неподсоленной воде. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Добавить масло или сало, кусочки копченой ветчины и тушить.

Снять посуду с огня, добавить сырой желток, подогреть, положить сметану и соль. Подать к столу с гренками.

26 августа

Суп яблочный

400 г фруктового отвара, 90 г яблок, 1/2 ч. ложки картофельной муки, 25 г сахара, 40 г сметаны.

Приготовить фруктовый отвар из яблок, заправить картофельным крахмалом, разведенным холодным отваром, и прокипятить. После этого добавить сахар, сметану. Яблоки

очистить, натереть на терке и положить в суп.

Подать в холодном или горячем виде с гренками, картофелем, клецками.

Пшенная каша с морковью и яблоками

1 1/2стакана пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 2 яблока, 4 ст. ложки натертой моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 шт. гвоздички, 3 ст. ложки меда, соль.

Замоченную крупу залить горячей подсоленной водой. Когда вся вода впитается, влить горячее молоко. Яблоки нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке, гвоздику растереть. Смешать все с кашей, добавить мед. Массу прогреть и подать с маслом.

27 августа

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 небольшие вареные свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1–2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томатной пасты, уксус.

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатной пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты (муку при этом смешать с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варить 10 мин.

При подаче на стол суп заправить зеленью.

Гречневая каша с грибами и луком

2 1/2 стакана ядрицы, 30 г сушеных грибов, 3 стакана грибного бульона, 1/2 стакана сметаны, 2–3 головки лука, 3–4 ст. ложки масла.

Сушеные грибы сварить, промыть, мелко порубить и обжарить с луком, добавить сметану и довести до кипения.

Ядрицу обжарить без масла, всыпать в кипящий грибной бульон, удалить всплывшие зерна, положить 1 ст. ложку масла и варить кашу до готовности. Смешать готовую кашу с обжаренными грибами и луком.

При подаче полить кашу маслом.

28 августа

Рассольник новотроицкий

15 ершей, 400 г судака, 400 г свежей рыбы жирных сортов, лучше осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга, осетрина, белуга), 10–15 раков, 2 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 пучок укропа.

Ершей сложить в марлю, завязать в узелок и опустить в кастрюлю с водой. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить.

Затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы, переложить в холодную подсоленную воду. Соленую рыбу сварить отдельно.

В разогретой кастрюле обжарить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить бульон от варки свежей рыбы и еще раз вскипятить. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, припущенные с томатом до мягкости огурцы, вареные раковые шейки. В тарелки с рассольником положить укроп.

Вырезка по-будапештски

220 г вырезки говяжьей, 30 г лечо, 60 г шампиньонов, 20 г печени куриной, 10 г шпика, 15 г горошка зеленого, 25 г репчатого лука, 10 г смальца, 1/2 красного перца, 150 г отваренного картофеля на гарнир, черный молотый перец, соль.

Говяжью вырезку нарезать на куски (2 на порцию), посолить и поперчить. На разогретой сковороде со смальцем обжарить вырезку и вынуть.

В оставшийся жир положить нарезанный кубиками шпик, мелко рубленный лук и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить отваренные грибы и куриную печенку, нарезанные кубиками, поджарить в течение 3 мин, посыпать красным перцем, добавить консервированное лечо, зеленый горошек, немного бульона и довести до готовности.

После этого мясо выложить на тарелку и залить приготовленным соусом.

На гарнир подать отваренный картофель.

29 августа

Суп с грибами

5–6 свежих грибов, 5 картофелин, 1 морковь, корень петрушки, 1 луковица, 1 помидор, 1 ст. ложка масла, 1 л воды.

Овощи нарезать. Морковь, лук, петрушку, помидоры обжарить на масле. Можно обжарить ножки грибов.

В кипящий бульон положить нашинкованные шляпки свежих грибов и варить 35 мин. Добавить картофель, пассерованные овощи и варить до полного размягчения продуктов. За 5-10 мин до окончания варки суп посолить.

Рагу из кабачков

1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, соль, чеснок.

Подготовить овощи — очистить и нарезать кубиками кабачок, лук — кольцами, морковь и перец — соломкой, помидоры — половинками кружочков.

Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растительном масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду.

В конце жарения добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

30 августа

Суп из тыквы

300 г тыквы, 150 мл молока, 30 г репчатого лука, красный молотый сладкий перец, соль.

Тыкву очистить и нарезать кусочками, затем отварить. За 10 мин до готовности положить мелко нарезанный репчатый лук. Затем протереть лук и тыкву. Приготовленное пюре залить горячим молоком, заправить солью, сладким красным молотым перцем и довести до кипения.

К супу отдельно подавать ломтики хлеба, намазанные маслом.

Картофель с луком и грибами

8 картофелин, 3 луковицы, 1 ст. ложка жира, 1 тарелка свежих очищенных грибов, перец, соль.

Очищенные и нарезанные грибы отварить в подсоленной воде с пряностями. Затем грибы вынуть, дать стечь воде, положить на сковороду с нагретым жиром и поджарить. Картофель почистить, обмыть, нарезать ломтиками и поджарить на жире. К концу жарения посолить, смешать с поджаренными грибами и с поджаренным луком.

31 августа

Суп из кабачков со свининой

150 г мякоти свинины, 1,5 л воды, 500 г молодых кабачков, 50 г зеленого лука, 3–4 зубчика чеснока, 60 мл соевого соуса, растительное масло, соль. Кабачки разрезать вдоль пополам, очистить от семян и нарезать ломтиками.

Свинину измельчить, заправить измельченным луком (2/3 нормы), чесноком и соевым соусом (2 ст. ложки). Перемешать фарш и дать ему пропитаться специями. Свинину слегка поджарить на масле в кастрюле, потом влить воду.

После того как она закипит, положить кабачки, заправить солью, оставшимся соевым соусом и варить до готовности.

Когда кабачки сварятся, посыпать суп оставшимся нашинкованным луком.

Рыба белая с лимонной корочкой

4 куска белой рыбы по 100 г, 50 г хлебных крошек, 1 лимон, 25 г тертого сыра «Пармезан», 50 г сливочного масла, оливковое масло, перец, соль.

Из лимона выжать сок, цедру натереть. Смешать хлебные крошки с цедрой, добавить сыр «Пармезан», нарезанную петрушку, соль и перец. Белую рыбу обжарить в небольшом количестве оливкового масла до мягкости. Перевернуть и посыпать смесью с крошками.

Поставить сковороду на 2–3 мин в горячий гриль. Добавить 50 г сливочного масла с соком 1 лимона. Растопить в сковороде с рыбой и подавать на стол.

Особенности осенней кухни

Вот и закончилось теплое лето, погожие дни и фруктовое изобилие. Все реже сквозь облака выглядывает солнышко, неотвратимо укорачивается день, и все чаще тянет укутаться в теплый плед и предаться «осенней меланхолии».

Такие желания на фоне увядающей природы объясняются гормональной перестройкой, которую приносит нам осень: необъяснимые апатию, плохое настроение, тревогу и потерю сил. Особенно недостаток ультрафиолета сказывается на жителях зон с умеренным климатом. У них прекращается выработка серотонина, возникает дефицит «гормонов радости» — эндорфинов и энкефалинов, которые стимулируют «центр удовольствия» в головном мозге.

Чтобы избежать депрессивных состояний, нужно грамотно использовать на благо своему моральному состоянию и здоровью зависимость нашего настроения от приема определенной пищи. Когда лето понемногу подходит к концу, пора постепенно менять и свой рацион. Тем более что ассортимент продуктов в магазинах тоже подвергается медленным метаморфозам: корнеплоды становятся дешевле, местные яблоки и груши чаще появляются на полках.

В перечень продуктов, повышающих уровень серотонина, а значит, и улучшающих настроение, входят: рыба (особенно лосось, тунец, макрель), морепродукты, овощи, богатые селеном (шпинат, спаржа, брокколи), горький шоколад, сладкий перец, мясо (курица, индейка, говяжья печень), орехи (миндаль, мускатный орех), пшеничные отруби и мюсли.

Прохладными осенними вечерами хочется чего-нибудь горячего, сытного и согревающего. Наступило самое время для сытных супов, картофельных пюре и ароматных яблочных пирогов с дымящейся кружкой горячего шоколада. Так что вооружайтесь осенними рецептами с только что созревшими овощами и фруктами, это позволит сделать осенние меню достойным и приятным.

Одно предупреждение. Готовясь к зиме, организм накапливает запасы жира для энергообмена в ожидании холодов, поэтому помогать организму нужно без вреда для фигуры. Не переедайте, иначе можно впасть в спячку!

Сентябрь

Красоты поэтической осени созерцательны, а ее деятельность лишена каких-либо суеты и излишеств. В сентябре желтеют и багровеют леса, падает лист, созревают поздние ягоды, птицы улетают на юг. Температура воздуха постепенно снижается.

Приходится облачаться в теплые одежды. Постоянно меняющаяся геомагнитная обстановка сильно влияет на самочувствие. Поддержать его в полном порядке помогут блюда приправленные травами и специями. Они не только придают кушаньям пикантный вкус без лишней соли и жира, но сделают еду более здоровой благодаря антиоксидантным свойствам.

1 сентября

Суп авголемоно

4 стакана крепкого куриного бульона, 2 ст. ложки длиннозерного риса, 2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, в ломтиков лимона, эстрагон, соль, перец.

Подогреть куриный бульон. Посолить и поперчить. Довести до кипения. Всыпать рис. Накрыть крышкой и 10–15 мин варить на слабом огне до готовности. Взять яйца, лимонный сок и половник горячего бульона, взбить венчиком в отдельной посуде, влить в кастрюлю и 3–4 мин, помешивая, подогревать суп на слабом огне, пока не загустеет. Не доводить до кипения.

Разлить в порционные тарелки и подавать с ломтиками лимона и эстрагоном.

Капуста с помидорами и жареным мясом

400 г белокочанной капусты, 300 г помидоров, 300 г мяса (или сосисок), 2–3 картофелины, 1 ст. ложка растительного масла или маргарина, 2 стакана бульона, 1 головка репчатого лука, соль.

Лук мелко нарезать, положить в глубокую сковородку или утятницу и обжарить в масле. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками и соединить с луком. В овощи влить мясной бульон, добавить соль и все поставить тушить до мягкости. В конце тушения положить нарезанные дольками помидоры (или разведенную бульоном томатную пасту), добавить кусочки жареного мяса (или сосиски) и все вместе потушить еще несколько минут.

2 сентября

Суп мясной с овощами в горшочке

600 г мяса, 4,5 л воды, 800 г капусты, 200 г ветчины, 250 г картофеля, 200 г помидоров, 1 луковица, 1 репа, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 20 г зелени укропа и петрушки, соль и перец.

Сварить мясо до полуготовности. В обливной горшок положить рядами вареное мясо и ветчину тонкими ломтиками, коренья соломкой и капусту вместе с кочерыжкой, нарезанную тонкими ломтями.

В середину положить связанную в пучок зелень. Сверху разложить помидоры и целый картофель, посолить, поперчить.

Все залить бульоном, плотно закрыть крышкой и томить 1,5 ч в духовке со средним нагревом, не давая кипеть.

Подавать в горшочке, вынув зелень.

Тыква с кабачками и баклажанами

100 г тыквы, по 150 г кабачков и баклажанов, 1–2 ст. ложки муки, 50 г тертого сыра, стакан сметаны, масло или маргарин, соль, перец.

Обжарить тыкву на сковороде и довести до готовности в духовке. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать кружочками и, обваляв в муке, обжарить на сковороде. Выложить все овощи в кастрюлю или сотейник, залить сметаной и тушить до готовности. Подать с зеленью.

Можно овощи, предварительно обжаренные, как описано выше, выложить на противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

3 сентября

Борщ украинский с мясом

500 г мяса с костями, 3 л воды, 400 г капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, 1 ст. ложка без верха муки, 1 корень и несколько веточек петрушки, 1 морковь, 2 луковицы, 25 г сала, 50 г сливочного масла, по 100 г томатной пасты и сметаны, по 1 ст. ложке уксуса и сахара, 1 ч. ложка муки, 5–6 зубчиков чеснока, 5–6 горошин черного и душистого перца, 1 лавровый лист, соль, сметана и нарезанная зелень.

Сварить из мяса на кости бульон. Свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать. Добавить жир, снятый с бульона, томатную пасту, сахар и тушить до полуготовности. Лук, морковь и петрушку нарезать соломкой и поджарить на 40 г сливочного масла.

В процеженный бульон положить нарезанный кубиками

картофель, довести до кипения, добавить нарезанную соломкой свежую капусту, а через 15 мин — тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, нарезанные свежие помидоры, черный душистый перец, лавровый лист, поджаренную на оставшемся масле и разведенную бульоном муку, варить еще 5-10 мин. Заправить блюдо салом, толченным с зеленью петрушки и чесноком, довести до кипения и дать настояться.

При подаче на стол в тарелку с борщом положить вареное мясо, сметану, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Капустные голубцы с овощным фаршем

1 большой кочан капусты (бело— или краснокочанной), 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатного пюре, 1/2 стакана муки, соль, 1/2 стакана сметаны, 500 г мясного, грибного, творожного (или овощного) фарша, бульон.

***Для фарша** : 5 штук моркови, 3 луковицы, 1 яйцо, 1/2 стакана риса, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, соль.*

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик.

Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром, переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатное пюре и 30–40 мин тушить. Затем добавить сметану.

Приготовление фарша. Очищенные овощи мелко нарезать, поджарить на масле, посыпать мукой, посолить, добавить немного бульона и тушить. Остудив, добавить полуотваренный рис, яйцо и перемешать.

4 сентября

Суп с плавленым сыром и редькой

3 небольшие редьки, 100 г плавленого сыра, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль.

Морковь нарезать соломкой, смешать ее с нарезанным кубиками плавленым сыром, залить горячей соленой водой. Довести до кипения и варить 2–3 мин, охладить и добавить тертую редьку.

Подавать суп со сметаной и рубленой зеленью.

Куриное рагу с паприкой

1 курица, 1 кубик куриного бульона, 2 ст. ложки

растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 красный сладкий перец, 1 ст. ложка карри, 1 стакан риса, 250 мл воды, 250 мл белого вина.

Курицу разделать на порции и обжарить в горячем масле. Лук измельчить кубиками, чеснок подавить и добавить к курице.

Нарезанный соломкой перец и курицу посыпать карри и жарить вместе 15 мин, помешивая. Всыпать рис, залить водой и вином, добавить бульонный кубик. Довести все до кипения, закрыть крышкой и тушить на медленном огне 20 мин.

5 сентября

Рассольник со свежей рыбой

4 ст. ложки перловой крупы, 400 мл воды, 300 г окуней, 400 г судака, 250 мл белого сухого вина, 2 л воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 корня сельдерея, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 соленых огурца, 1 смородиновый лист (из рассола), 2 моркови, 2 веточки петрушки, 2 большие картофелины, 2 стебля черешкового сельдерея, 1 лук-порей (белая часть), 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 лимона, белый молотый перец, соль.

Рыбу очистить от чешуи, промыть и выпотрошить. У судака отрубить голову, плавники и хвост. Удалить реберные кости с позвоночником, оставшееся филе нарезать кусками, отложить. Цедру лимона тонко измельчить, 1 морковь и корневой сельдерей нарезать крупными кусками, луковицу разрезать пополам.

В кастрюле с толстым дном растопить масло и положить туда цедру. Кости, головы без жабр, плавники, хвосты и окуней обжаривать 30 с, затем влить немного белого вина, дать закипеть и тут же влить холодную воду. Добавить подготовленные сельдерей, лук, морковь, корень петрушки и неочищенный зубчик чеснока. Довести до кипения, влить оставшееся вино и варить на слабом огне 1 ч. Бульон процедить.

Перловую крупу промыть, залить ее кипятком, накрыть крышкой, завернуть кастрюлю в одеяло и оставить на 1 ч. Огурцы очистить от кожуры и семян, мелко нарезать. Оставшийся чеснок очистить и измельчить. Зелень крупно нарубить. На сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла, добавить чеснок, зелень и мякоть огурцов, готовить 3 мин. Морковь и порей нарезать кружками и слегка обжарить его в оставшемся оливковом масле.

Картофель нарезать дольками, черешковый сельдерей — кусочками в 1 см. Распаренную крупу добавить в кипящий бульон и готовить 20 мин. Положить картофель, морковь, варить еще

10 мин. Затем добавить порей, сельдерей и куски судака, посолить и поперчить. Готовить еще 5 мин. В конце положить пассерованные огурцы, смородиновый лист, довести кушанье до кипения и влить лимонный сок.

Подать рассольник со сметаной и зеленью укропа.

Клецки из картофеля с грибами

1 кг картофеля, 500 г грибов, 150 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 100 г шпика, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки сметаны, несколько соленых огурчиков, соль, лук.

Крупный очищенный картофель натереть на мелкой терке, отжать лишнюю жидкость, а массу залить кипящим молоком.

Грибы промыть, обсушить, мелко нарезать и потушить с жиром. Затем смешать их с картофельной массой, добавить соль и жареный лук. С помощью 2 ложек формовать клецки и опускать их в кипящую слегка подсоленную воду. Варить до тех пор, пока не всплывут.

Клецки вынуть из воды шумовкой, посыпать тертым сыром и полить соусом, приготовленным из жареного шпика и сметаны.

К клецкам подать соленые огурцы.

6 сентября

Пивной суп со сметаной

1 л пива, 1 небольшая булочка, 200 г сметаны, 4 яичных желтка, 1 ст. ложка сахара, соль, молотая корица, черный молотый перец.

Пиво вскипятить с корицей и мелко накрошенной мякотью булки. В отдельной посуде взбить сметану с желтками, сахаром и солью.

Горячее пиво медленно влить в желтково-сметанную смесь и тщательно перемешать. Оставить на медленном огне до загустения.

Подавать блюдо в бульонных чашках.

Язык, жаренный в сухарях

500 г языка, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 яйцо, соль, 1/3 стакана белых панировочных сухарей, масло для жарки.

Язык тщательно промыть и очистить. Залить его кипятком, добавить подготовленные морковь, лук, корень петрушки и соль. Варить на слабом огне около 4 ч. Когда язык сварится, вынуть его из бульона и под струей холодной воды быстро снять кожу.

Нарезать язык ломтиками, обвалять их в яйце, запанировать в сухарях, положить на горячую сковороду с разогретым маслом и

обжарить с обеих сторон.

Подавать с отварным картофелем и салатом.

7 сентября

Суп картофельный с крупой

в средних картофелин, 1/2 стакана крупы (перловая, овсяная, пшеничная), 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 1 ст. ложка масла, 1,5 л мясного (или рыбного) бульона (или воды), соль.

Крупу сварить до полуготовности, лук мелко порубить, морковь нарезать мелкими кубиками и обжарить с луком на масле. Картофель и петрушку нарезать дольками.

В кипящий бульон положить подготовленную крупу, картофель, пассерованные овощи и варить до размягчения всех продуктов. За 5-10 мин до окончания варки суп посолить.

Тушеные говяжьи ребра

300 г говяжьих ребер, 500 мл воды, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 щепотка сахарного песка, по 1 щепотке соли, черного молотого перца и любых молотых орехов, 1 яйцо, 1 ст. ложка поджаренных кунжутных семян, 1 сладкий красный перец для украшения.

Ребра разделать на куски длиной 5–6 см, промыть в холодной воде и хорошо стряхнуть ее. Положить ребра в глубокую тарелку, добавить соевый соус, толченый чеснок, сахарный песок, растительное масло, соль и перец.

Дать пропитаться в течение 30 мин, затем положить в сотейник и тушить 3–4 ч. Остатками маринада равномерно полить ребра. Выложить ребра на тарелку, полить образовавшимся мясным соком, посыпать кунжутом.

Украсить орехами, тонко нарезанным красным перцем и мелко нарубленным вареным яйцом.

8 сентября

Бульон грибной с расстегаем

40 г грибов белых сушеных, 1/2 морковки, 1/2 луковицы, петрушка, специи.

Грибной бульон варят с луком, морковью и петрушкой. За 10–15 мин до окончания варки в него положить лавровый лист, перец горошком и соль.

Готовый бульон процедить. Вареные грибы использовать для

начинки расстегая. Подавать бульон в чашках.

К нему подать расстегай, кулебяку или жареный пирог с грибами.

Свиные отбивные

600 г свинины (корейки), 1 яйцо, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки жира, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, соль и черный молотый перец.

Корейку нарезать кусками толщиной 1,5–2 см так, чтобы у них осталась реберная косточка. Каждый кусок надрезать на расстоянии 2–3 см от ребер. Отбить, придать им овальную форму, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях. Жарить на жире на умеренном огне с обеих сторон.

Готовые котлеты выложить на блюдо для жаркого и залить растопленным сливочным маслом. Гарнировать жареным картофелем, тушеной квашеной капустой или маринованными огурцами.

9 сентября

Суп овощной с зеленью

2 морковки, 1 брюква, 2 луковицы, 1 лук-порей, 2–3 картофелины, по 150 г капусты савойской (или белокочанной), шпината, щавеля (или салата), 1 ст. ложка манной крупы, укроп, 4 стакана молока.

Овощи и лук нарезать крупными ломтиками, залить горячей водой или грибным бульоном (2/3 нормы), положить масло сливочное, посолить и варить 20–30 мин. Перед окончанием варки (за 5–8 мин) добавить в суп манную крупу и нарезанную зелень шпината, щавеля или салата.

Налить в тарелку сначала горячее молоко, а затем суп и положить зелень.

Плов «Ферганский»

2 стакана риса, 300 г мякоти баранины, 3 моркови, 1 луковица, 500 мл воды, 1 ч. ложка смеси красного и черного молотого перца, 100 мл растительного масла.

Рис перебрать и замочить на 1,5–2 ч в подсоленной воде.

Мясо нарезать мелкими кусочками. В толстостенной кастрюле (казане, гусятнице) разогреть растительное масло, положить баранину, нашинкованную соломкой морковь и нарезанный тонкими кольцами лук; жарить 15–20 мин. Когда мясо покроется корочкой, влить кипяток, добавить специи и засыпать набухший промытый рис.

Крупу осторожно разровнять, но ни в коем случае не

перемешивать. Вода должна покрывать ее примерно на 1 см. Варить рис, не накрывая крышкой. Когда он впитает всю воду и станет рассыпчатым, посуду закрыть крышкой и томить на слабом огне еще около 20 мин.

Подавать кушанье на большом блюде: вниз положить рис, сверху — кусочки мяса.

10 сентября

Щи из квашеной капусты

400–600 г квашеной капусты, 1–2 морковки, 1–2 корешка петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка пшеничной жуки, 2 ст. ложки кулинарного жира, 2 л воды.

Сварить мясной несоленый бульон из говядины, баранины или свинины. Пока бульон варится, из шинкованной квашеной капусты отжать сок, положить ее в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан бульона и тушить 1,5–2 ч. Огонь сначала должен быть сильный, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем тушеная капуста мягче, тем вкуснее щи.

За 10–15 мин до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на жире коренья и лук. В кипящий бульон положить капусту и варить до готовности 30–40 мин. За 15 мин до окончания варки влить в бульон мучную пассеровку, опустить лавровый лист, перец, соль по вкусу. В готовые щи можно добавить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Эти щи готовят также с картофелем или крупой. 2–3 картофелины нарезать кубиками или ломтиками.

2 ст. ложки крупы (лучше перловой или пшеной) отдельно распарить до полуготовности. Подготовленные продукты опустить в кипящий бульон на 20 мин раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить сметану, зелень. К щам хорошо подать кулебяку с гречкой, гречневую кашу, ватрушки.

Гуляш грибной

500 г свежих грибов (или 300 г отваренных соленых), 2–3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок зеленого (или красного) сладкого перца, 1 ст. ложка жуки, 1 ст. ложка томатного пюре, вода, соль и перец.

Грибы и лук нарезать тонкой лапшой и слегка подрумянить в масле. Добавить измельченный стручок перца и тушить все вместе 20 мин. Всыпать муку, положить томат-пюре (при желании можно влить немного воды). Заправить грибы солью и перцем,

тушить еще несколько мин.

Подать с горячим картофелем или с салатом из свежих овощей.

11 сентября

Суп из белых грибов

500 г белых грибов, разрезанных на 4 части, 1 небольшая луковица, 200 мл воды, 2 желтка, 125 мл сливок, 200 мл молока, 1 пучок петрушки, мускат, соль, перец.

Обжарить до золотистого цвета лук, добавить свежие грибы, влить воду, закрыть крышкой и при минимальной температуре тушить 10–15 мин.

Затем снять с плиты, добавить молоко, желток, сливки, перемешать, приправить специями и посыпать нарубленной петрушкой.

Зразы из рыб и грибов под соусом

1,5 кг хорошей рыбы, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 50 г масла, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль и перец.

***Для соуса** : 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 1/2 стакана рыбного бульона, 1/2 стакана белого вина, 1/2 стакана сливок, 3 желтка, лимонный сок.*

Освободить филе рыбы от костей и, держа нож наискось, нарезать небольшими продолговатыми кусками (начинать резать филе надо от широкой части поперек волокон). Каждый ломтик отбить на мокрой доске, не сильно ударяя тяпкой, чтобы не разрывать волокна мяса.

Обровнять края ломтиков, посыпать их солью и перцем, на середину каждого положить фарш, завернуть края со всех сторон и свернуть ломтики трубочкой.

Приготовленные зразы положить в глубокую сковороду завернутой стороной вниз, влить немного рыбного бульона, сваренного из головы и костей, закрыть крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

Сложить зразы в фарфоровую миску, залить соусом и подавать.

Приготовление грибного фарша. Мелко нарубленные шампиньоны поджарить в масле вместе с мелко нарубленной зеленью петрушки, рубленым луком. Добавить соль и перец, влить 2–3 ст. ложки воды, размешать.

Приготовление соуса. 1 ст. ложку масла и 1 ст. ложку муки посолить, растереть на глубокой сковороде, постепенно залить рыбным бульоном, сваренным из головы и костей рыбы,

прокипятить. Добавить белое вино и сливки, прокипятить на пару, чтобы соус немного загустел. В отдельной кастрюльке растереть 1 ст. ложку масла, втереть в него по одному 3 желтка, постепенно влить туда же приготовленный соус, поставить на пар и проварить до густоты сметаны.

Добавить лимонный сок по вкусу.

12 сентября

Суп с яичным суфле и пирожки-корзиночки с мозгами

1,5 кг мяса, 5 яиц, 1 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа, соль, 1 маленький кочан цветнойкапусты, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 репы, 4 ст. ложки фасоли консервированной.

***Для пирожков** : 3 стакана муки, 200 г сметаны, 200 г масла, 500 г мозгового фарша, 2 ст. ложки масла для жарения лука, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 2 яйца, 1 ч. ложка зелени петрушки, соль и перец.*

Сварить бульон, процедить. Заготовить яичное суфле («ройяль»). Яйца взбить венчиком, влить молоко, добавить рубленую зелень. Всю массу хорошо смешать, посолить, вылить в кастрюлю, хорошо смазанную маслом, накрыть крышкой и варить на пару 20–25 мин.

Готовое суфле вынести на холод, охладить, чтобы оно окрепло, выложить и нарезать кусками. Перед самой подачей положить в суповую миску все коренья и овощи, каждые отдельно сваренные в воде и красиво нарезанные, и суфле. Залить бульоном и подавать с пирожками.

Приготовление пирожков-корзиночек с мозгами. Порубить муку с маслом до получения как бы маслянистой крупы, влить сметану, смешанную с 1 ч. ложкой соли, быстро замесить тесто и поставить в холодильник на 10–15 мин.

Раскатать тесто в тонкий пласт, вырезать из него выемкой кружки, разложить их в смазанные маслом тарталетки, на тесто положить фарш так, чтобы он не доходил до краев на 1/4. Поставить в хорошо нагретую духовку на 15 мин.

Приготовление фарша. 1 л воды вскипятить с уксусом и в кипящую воду положить хорошо промытые и очищенные от пленок мозги. Варить 5 мин.

Вынуть шумовкой, охладить, нарезать крупными кубиками. Лук мелко порубить, посолить и обжарить в масле до светло-золотистого цвета.

Смешать с мозгами, затем с желтками, посолить, поперчить и

соединить со взбитыми белками.

Судак в соусе

1,5 кг судака. 1 ст. ложка масла топленого, соль.

***Для соуса** : 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка масла сливочного, 1 стакан бульона, 1 стакан шампиньонов рубленых и поджаренных, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны.*

Рыбу очистить, порезать на куски, положить на сковороду с растопленным маслом, посолить, поставить в нагретую духовку и запечь. Готовую рыбу выложить на блюдо, залить соусом и подавать.

Приготовление соуса. В глубокой сковороде растереть муку и масло, залить бульоном, прокипятить, добавить поджаренные шампиньоны, мелкорубленый и поджаренный до светло-золотистого цвета лук, сметану. Вскипятить соус, а затем залить им рыбу.

13 сентября

Куриная лапша

300 г домашней лапши, курица, 2 морковки, 1 корень петрушки, 2 л воды, 1 лавровый лист, 1 пучок укропа (или петрушки), перец (горошком), соль.

***Для лапши:** 200 г муки, 1/2 стакана воды, 3–4 яйца, соль.*

Приготовить лапшу. Для этого муку высыпать на стол горкой, сделать сверху ямку, вылить туда яйца, растертые с солью, воду и замесить крутое тесто. Дать тесту расстойку и очень тонко (как бумагу) раскатать скалкой. При раскатывании периодически опылять тесто мукой, нарезать тесто лентами шириной 5–6 см и сложить ленты одну на другую, пересыпая мукой. Нашинковать лапшу, разрезая ленты поперек как можно мельче. Растрясти лапшу по столу, чтобы каждая лапшинка отделилась от другой, и дать подсохнуть. После этого лапша готова для заправки ею супа.

Подготовленную курицу положить в кастрюлю, залить водой, добавить нарезанные морковь и петрушку, соль, несколько горошин черного перца и варить до готовности. За 10 мин до конца варки положить лавровый лист.

Сваренную курицу вынуть, бульон процедить, довести до кипения, засыпать в него лапшу. Варить при слабом кипении до тех пор, пока лапша не всплывет. Так же варят лапшу с куриными потрохами.

Курицу разрубить на куски и подать с лапшой. В тарелку положить рубленую зелень укропа или петрушки.

Курица со свежей капустой

1 курица, 1 небольшой кочан капусты, 2–3 помидора, 100 мл растительного масла, 250 мл воды, зелень, перец и соль.

Курицу нарезать на порции, капусту нашинковать. В большую кастрюлю налить масло, положить половину капусты, сверху — куски курицы и засыпать их оставшейся капустой. Каждый слой присолить. Добавить нарезанные помидоры, воду и закрыть кастрюлю крышкой.

Тушить курицу около 1 ч на среднем огне. Перед окончанием тушения добавить нарезанную петрушку и перец.

14 сентября

Грибной суп с тыквой

200 г грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1–2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 ч. ложки томатной пасты, зеленый лук.

Нарезанные маленькими кубиками грибы, лук и петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько мин, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком.

При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Телятина с опятами в горшочке

500 г телятины, 400 г опят, 2 лавровых листочка, 1 кг картофеля, 125 мл куриного бульона, 3 зубчика чеснока, соль и перец черный (горошком).

Потушить мясо до готовности, добавить дольки чеснока, специи и соль. Потушить грибы, затем нарезать картошку небольшими кубиками.

Все ингредиенты уложить слоями в горшочек. Когда он наполнится на 2/3, залить его куриным бульоном и на 10 мин поставить в духовку, разогретую до 180 °С.

15 сентября

Борщ старолитовский с колдунай (пельмешками)

Для борща: *500–750 г говядины (грудинки), 3 л воды, 300 г ветчины, 100 г копченого свиного сала, 10 сухих белых грибов, 2 свеклы, 1 кочан кольраби, 1 морковь, 2 крупные репы, 1 антоновское яблоко, 500 мл маринада от маринованной свеклы, 1 луковица, 200 г сметаны, 1 корень петрушки, 1 ч. ложка сухого майорана, 1–2 ст. ложки зелени укропа, 1/2 ч. ложки тмина.*

Тесто для колдунай: *150 г муки, 1 яйцо, 2 желтка, 1/2 ч. ложки соли, 1–3 ст. ложки лукового сока.*

Для грибной начинки: *100 г отварных грибов, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка масла.*

Для мясной начинки: *250 г мяса, 100 г сала, 1 ст. ложка сушеного майорана, 1 луковица, 1/2 ч. ложки черного перца.*

Отварить мясо с луковицей, 1/2 моркови и корнем петрушки до готовности мяса. Вынуть его из бульона. Разделить говядину на 2 части: из одной сделать фарш, а другую, вместе с ветчиной, нарезать небольшими одинаковыми кусочками, как для окрошки. Свеклу испечь в кожуре до готовности, очистить и нарезать соломкой. Также нарезать репу и капусту. Яблоко нарезать соломкой, соединить со свеклой и отварить в мясном бульоне. Грибы замочить в холодной воде на 3 ч, отварить отдельно. Отвар соединить с бульоном, а грибы использовать для начинки колдунай.

Приготовление колдунай. Замесить крутое пресное тесто и раскатать его в пласт толщиной 1–2 мм. Нарезать квадратами (4х4 см) и сформовать из них колдунай, начинив одну половину — измельченными грибами, а другую — обжаренными кубиками сала с небольшим добавлением фарша из отварной говядины. Колдунай, начиненные грибами, обжарить на масле, а с мясом и салом не обжаривать.

В мясогрибной бульон со сваренными овощами влить свекольный маринад. Довести все до кипения, засыпать сначала сырые, а затем, через 3–4 мин, обжаренные колдунай. После их готовности, спустя 5–7 мин, положить отваренное мясо и пряности и подержать на слабом огне еще 3–4 мин.

Затем снять борщ с огня, заправить его сметаной и зеленью укропа.

Фаршированные капустные листья

1 кочан капусты, 2 ст. ложки муки (для соуса и обсыпки), 1/2 ст. ложкимасла, 1 стакан отваренных свежих грибов, 1 луковица, соль, 1 стакан сухарей, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, бульон.

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде и разобрать на отдельные листья. Утолщенные части листьев отбить молотком.

Поджарить на масле муку. Когда она пожелтеет, разбавить ее

бульоном, немного поварить, добавить порубленные и поджаренные на масле грибы с луком, сметану, соль. Все перемешать и этой массой намазать капустные листья. Сложить их вдвое или в несколько раз, обсыпать мукой, смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

При подаче к столу полить растопленным маслом. Сметану подать отдельно.

16 сентября

Рассольник питерский

5–6 средних картофелин, стакан крупы пшеничной (перловой), 1 средняя морковь, корень петрушки, 1 луковица, 2 средних соленых огурца, 1 ст. ложка томата-пюре, 1/2 стакана огуречного рассола, 1,5 л бульона (или воды). Рассольник готовят на мясном бульоне с различными мясными продуктами, вегетарианский, со свежими или сушеными грибами.

Перловую крупу перебрать, хорошо промыть, залить тремя неполными стаканами кипятка, поставить на слабый огонь и распарить до размягчения. Отвар слить, а крупу промыть. Картофель нарезать брусочками. Коренья и лук обжарить с томатом-пюре. Огурцы подготовить, как для рассольника.

В кипящий бульон положить перловую крупу и варить 20–30 мин. За 10 мин до окончания варки добавить картофель, пассерованные коренья, огурцы.

В конце варки рассольник заправить огуречным рассолом, солью по вкусу.

Котлеты из отварной курицы и грибов со сливочным майонезом

1 большая курица, 400 г белых грибов или шампиньонов, 100 г масла, 3 ст. ложки муки, 3 стакана молока, 5 яиц, 2 стакана панировочных сухарей, 2 стакана фритюра.

Для майонеза: 2 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки желатина, 60 г масла сливочного, 4 желтка, 1 стакан сливок, уксус и соль.

Курицу отварить до полной готовности, отделить мясо от костей и кожи, порезать мелкими кубиками. Грибы очистить от кожицы и земли, хорошо промыть, порезать такими же кубиками, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку масла, 3–4 ст. ложки воды и на слабом огне тушить до готовности.

Приготовить густой соус бешамель из муки, масла и молока, уварив его до густоты манной каши. Добавить в соус 3 сырых желтка, мясо и грибы, хорошо вымешать и остудить.

Подготовленную массу разделать на котлетки, обвалять их в муке, затем в разболтанном яйце и сухарях. Жарить во фритюре.

Подавать со сливочным майонезом.

Приготовление майонеза. Желатин растворить, залив его предварительно 1/2 стакана холодного бульона и поставив на край горящей плиты.

Затем смешать его с остальным горячим бульоном. Туда же добавить горчицу, сливочное масло, желатин, соль по вкусу.

Перемешать все в кастрюльке и поставить на пар, непрерывно помешивая до тех пор, пока масса не загустеет.

Снять с огня и мешать до тех пор, пока масса не остынет. Добавить по вкусу соль, уксус и в конце взбитые сливки.

17 сентября

Зеленый суп с крокетами из яиц

1 кг мяса, 8 1/2 стакана воды, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 желтка, 500 г щавеля, 1 луковица, 1 петрушка, 1 репа, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, соль.

***Для крокетов** : в яиц, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1 ч. ложке зелени петрушки и укропа, соль и перец, 2 яйца для панировки, 1 стакан панировочных сухарей, 1 1/2 стакана смальца для жарения.*

Мясо обмыть, порезать на небольшие куски. Кости вырезать и положить на дно кастрюли, на них положить мясо, залить водой и поставить кастрюлю на сильный огонь. Когда бульон закипит, снять пену. Очищенные коренья и лук порезать, обжарить в масле до золотистого цвета, опустить в бульон, посолить, дать ему вскипеть, после чего уменьшить огонь.

Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона, бульон процедить. Стебли щавеля отрезать от листьев, выложить в маленькую кастрюльку, добавить 1 чайную ложку масла, накрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем протереть через дуршлаг и смешать сок с мукой, растертой с маслом, вскипятить. Лук мелко порезать, поджарить в масле, добавить мелко порезанные листья щавеля, потушить под крышкой до мягкости, соединить с соусом, приготовленным из сока стеблей щавеля, развести всем количеством бульона, вскипятить.

Заправить суп сметаной, размешанной, с желтками, и не давать кипеть. Перед подачей опустить в суп 1 ст. ложку сливочного масла.

Подать к супу крокеты из яиц.

Приготовление крокетов из яиц. Муку и масло посолить,

растереть, залить 3/4 стакана молока. Кипятить до густоты. Добавить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, поперчить, смешать с зеленью. Массу размазать по плоской тарелке и поставить на холод, чтобы она хорошо застыла. Застывшую массу нарезать ровными квадратиками, скатать в шарики, обвалять в муке, затем во взболтанных яйцах и сухарях.

Погрузить крокеты в растопленный смалец и обжарить до золотистого цвета. Уложить пирамидой на плоской тарелке и подать горячими.

Цыплята по-польски

5 цыплят, 100 г масла топленого, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 яйца, 3/4 черствой булки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки зелени укропа, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка масла топленого для жарения, 200 г сметаны.

Выпотрошенных, опаленных и хорошо промытых цыплят нафаршировать под кожу фаршем, для чего поднять черенком ложки кожу с краев грудки до крылышек и середины спинки. Оставшийся фарш положить внутрь тушек.

Тушки зашить, положить на сковородку на разогретое масло, полить сверху маслом и поставить в нагретую духовку. Запекать 1 ч, часто поливая жиром и слегка водой. Изжаренных цыплят переложить в кастрюльку. На сковородку, где жарились цыплята, положить 1 ст. ложку муки и смешать с оставшимся от цыплят соком и жиром, разбавить 1 стаканом бульона, прокипятить.

В соус положить сметану и, залив соусом цыплят, поставить их на пар на 20 мин, чтобы они пропитались сметаной. Готовых цыплят разрубить пополам, залить частью соуса, а остальной подать в соуснике отдельно.

Приготовление фарша. Булку намочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку вместе с печенками цыплят, добавить соль, перец и мелко нарезанную зелень. Масло растереть с желтками, смешать с пропущенной через мясорубку массой и со взбитыми в крепкую пену белками. Если масса будет жидкой, добавить 1–2 ложки панировочных сухарей.

Примечание. Поскольку цыплята фаршируются под кожей, то нужно следить, чтобы она нигде не порвалась, так как фарш может вывалиться и блюдо потеряет внешний вид, а фарш не будет сочным. Если же кожа где-нибудь прорвется, ее надо аккуратно сшить тонкой ниткой. Нитки следует вынуть после того, как цыплята изжарятся.

18 сентября

Куриный суп с грибами

500 г курицы, 1,5 л воды, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 250 г свежих грибов (в идеале, белых), 3–4 зубчика чеснока, 1 ч. ложка соли, 60 мл соевого соуса, 1 щепотка черного молотого перца.

Курицу разделать, положить в холодную воду и сварить. Когда мясо будет готово, вынуть его и разрезать мелкими кусочками. Заправить бульон солью и соевым соусом (4 ст. ложки). Грибы нарезать ломтиками. Яйцо сварить вкрутую и мелко порезать.

В разогретую сковороду влить масло, прожарить грибы, добавить толченые измельченные лук и чеснок, оставшийся соевый соус и обжарить все вместе 2–3 мин. Грибы и кусочки куриного мяса выложить в глубокую тарелку. Туда же налить кипящий бульон, поперчить и положить кусочки яйца.

Курица «Провансаль»

1 курица, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 1/2 ст. ложки муки, 300 мл бульона, 2 луковицы, 4 ст. ложки томатной пасты, 200 г сметаны, 1 ч. ложка горчицы, зелень.

Растереть на сковороде масло с мукой, постепенно залить бульоном. Добавить протертый вареный лук, сметану, горчицу, томат и вскипятить.

Поджаренную до полуготовности курицу разделить на порции, сложить в кастрюлю, залить приготовленным соусом, поставить на водяную баню и, не давая кипеть, довести до полной готовности.

При подаче посыпать измельченной зеленью.

19 сентября

Уха с расстегаем или кулебякой

350 г рыбы мелкой (ерши, окуни), 30 г паюсной икры, 1 петрушка, 2 луковицы, стебли зелени петрушки и сельдерея. Отдельно приготовить расстегай или кулебяку.

Уху (бульон) приготовить можно из всякой рыбы, а также из ее отходов. Наиболее вкусная уха получается из мелкой рыбы (ершей или окуней), у которой удаляют внутренности и жабры.

Вымытых ершей или окуней залить холодной водой и при медленном нагревании довести до кипения, с поверхности бульона удалить пену, затем добавить петрушку, лук, соль и варить в течение 40–50 мин. Готовый бульон процедить и осветлить оттяжкой из икры, которую приготовить следующим образом: икру растереть в ступке, постепенно прибавляя по 1–2

ст. ложки воды до тех пор, пока не получится однородная масса (икринки должны быть тщательно растерты); полученную массу развести холодной водой в 4-5-кратном размере (по отношению к весу массы).

Для осветления процеженный бульон нагреть до 70–80°. В подготовленную оттяжку добавить горячий бульон так, чтобы температура оттяжки была не выше 50°. Затем оттяжку влить в бульон, размешать, закрыть кастрюлю крышкой и нагреть. После того как бульон закипит, снять пену и варить при слабом кипении 20–30 мин. Готовый бульон снять с огня и дать отстояться для оседания оттяжки, а затем процедить.

При варке в бульон следует добавлять стебли петрушки и сельдерея. Оттяжка из икры паюсной придает ухе особый приятный привкус и аромат. Оттяжкой из икры свежей рыбы — судака, щуки и др. — также можно осветлять бульон, но он приобретает запах сырой рыбы, который не так приятен в горячем бульоне.

Уху подать в бульонных чашках. Отдельно на тарелке подать расстегай или кулебяку с визигой и рыбой или с рисом и рыбой.

Мидии, жаренные с луком и картофелем

1 стакан припущенных и нарезанных кусочками мидий, 5–6 вареных картофелин, 2–3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки квашенной со свеклой капусты, 3–4 веточки зелени петрушки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени. Мидии обжарить вместе с нарезанным кубиками репчатым луком.

Картофель нарезать ломтиками и обжарить.

На овальное блюдо с одной стороны выложить ломтики картофеля, на них — жаренные с луком мидии, а с другой стороны — нарезанные ломтиками соленые огурцы и квашеную капусту.

При подаче блюдо посыпать зеленью и украсить веточками зелени петрушки.

20 сентября

Суп полевой (кулеш)

150 г шпика свиного, 600 г картофеля, 1/2 стакана пшена, 2 луковицы, зелень.

Свиной шпик нарезать кубиками размером около 1 см и слегка поджарить с мелко нарезанным луком, после чего заложить в кипящий бульон или воду.

Одновременно в бульон (воду) положить предварительно

хорошо промытое пшено. Нагреть суп до кипения и добавить картофель, специи, соль. Варить 20–25 мин.

Перед подачей кулеш посыпать зеленью.

Зразы из говяжьей вырезки с жареным картофелем

1 кг вырезки говяжьей, 500 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка перца, соль, 50 г белых грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 500 г картофеля.

Порезать вырезку на куски толщиной в 2 пальца и обжарить в масле на сильном огне. Положить в кастрюлю. Картофель нарезать толстыми ломтями толщиной в полпальца, обжарить в масле до образования на нем золотистой корочки. Положить сверху жареное мясо, залить соусом.

Приготовление соуса. Обжарить рубленый лук до золотистого цвета. Грибы сварить в небольшом количестве воды так, чтобы в конце варки осталась 1 ч. ложка грибного отвара. Сметану смешать с мукой, посолить, добавить горчицу, перец, жареный лук, нашинкованные вареные грибы, грибной отвар. Залить этим соусом мясо с картофелем и поставить на небольшой огонь, закрыв кастрюлю крышкой.

Дать слегка покипеть 30 мин. Подавать в глубокой металлической посуде.

21 сентября

Суп молочный с овощами

1 л молока, 500 мл воды, 120 г капусты цветной, 100 г репы, 1 морковка, 100 г горошка зеленого консервированного, 100 г бобов зеленых стручками, 250 г картофеля, масло сливочное, соль.

Морковь и репу нарезать ломтиками или дольками и слегка спассеровать с маслом.

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и промыть, картофель нарезать дольками или кубиками, стручки фасоли разрезать на 2–3 части.

В кастрюлю с кипящей водой заложить коренья, картофель, цветную капусту, закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 15–20 мин.

За 5-10 мин до окончания варки овощей добавить фасоль, горошек, горячее кипяченое молоко и заправить суп солью.

Блинчики с творогом

Для теста: *500 мл молока, 2 стакана муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Для начинки: *500 г творога, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, растительное масло для жарки.*

Яйца растереть с солью и сахаром. Добавить просеянную муку, размешать, чтобы не было комков, постепенно влить молоко и, продолжая размешивать, влить растительное масло.

Сковороду посыпать солью, разогреть, налить тесто, чтобы оно полностью покрыло дно. Когда блин начнет по краям подниматься, перевернуть его.

Приготовление начинки. **Творог хорошо** растереть, добавить сливочное масло (или 1 ст. ложку сметаны), яйцо и сахар. Все хорошо размешать.

Блинчики нафаршировать творогом. Их можно свернуть трубочкой, конвертиком или треугольником.

Готовые блины обжарить в растительном масле.

22 сентября

Похлебка «Петровская»

200 г баранины, 3–4 картофелины, 1/2 стакана пшена, морковь, лук репчатый, 2 ст. ложки жира, 1 корень петрушки или сельдерея, зелень, соль, перец.

Мякоть баранины нарезать кубиками, положить в глиняный горшочек, налить 700 мл воды, добавить корень петрушки или сельдерея и варить до готовности. Вынуть баранину, бульон процедить.

В бульон положить картофель, пассерованные морковь и лук, промытое пшено, сваренную баранину и варить до готовности пшена.

Похлебку заправить солью, рубленой зеленью петрушки или сельдерея и укропом.

Жареные боровики (белые грибы)

200 г очищенных боровиков, 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка масла или сала, 1/2 стакана сметаны, соль, 1 большая луковица.

Жарить лучше всего шляпки. Очищенные шляпки промыть, нарезать крупными ломтиками (мелкие шляпки не разрезать) и варить 5 мин в подсоленной воде. Выбрать шляпки шумовкой и дать стечь воде, затем обвалять их в муке и жарить на масле или на сале, пока они не зарумянятся.

Потом добавить поджаренный на масле лук, залить сметаной и, подогревая, довести до кипения.

Отваренные шляпки грибов можно смочить взбитым яйцом, обвалять в сухарях, обжарить на масле, затем поставить в духовку и дожарить. При подаче к столу полить растопленным маслом.

Подать с картофельным пюре или жареным картофелем.

23 сентября

Тирольский суп со шпиком

100 г шпика, 1 луковица, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, несколько веточек петрушки, 500 мл мясного бульона, растительное масло для жарки, 1 ст. ложка муки, 2–3 ломтика белого хлеба, соль и черный перец.

Шпик, лук, чеснок и помидоры мелко нарезать и обжарить в масле с мукой, петрушкой и пряностями.

Влить мясной бульон, прокипятить суп и посыпать подрумяненными кубиками булки.

Гречневая каша с печенью и яйцами

2 стакана рассыпчатой гречневой каши, 200 г жареной печени, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 250 г шпика, соль.

Гречневую кашу смешать с растопленным сливочным маслом. Пропустить через мясорубку жареную печенку и смешать с поджаренным луком, сваренными вкрутую и мелко нарубленными яйцами. Сюда же положить кашу с маслом. В сотейнике немного обжарить ломтики шпика. Затем насыпать на них кашу с печенью и яйцами, а сверху прикрыть ломтиками шпика. Сотейник поставить в духовой шкаф и запекать до образования золотистой корочки.

24 сентября

Щи по-уральски с крупой

По 1/2 стакана геркулеса (или овсяной, пшеничной, перловой крупы), 400 г капусты квашеной, 2 моркови, петрушка, 1 луковица, 1 ст. ложка томата-пюре, 3 зубчика чеснока, 50 г жира, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Приготовить щи из квашеной капусты.

Отдельно в бульоне почти до готовности сварить крупу перловую, рис, пшено, а за 10–15 мин до окончания варки присоединить ее к щам, добавить в них растертый чеснок и все вместе довести до готовности.

Биточки грибные

250 г свежих грибов (белых, подберезовиков, подосиновиков), 4 кусочка белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1–2 ст. ложки панировочных сухарей, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль.

Свежие грибы очистить, помыть и пробланшировать в кипящей воде в течение 2–3 мин. Дать воде стечь и дважды пропустить грибы через мясорубку вместе с репчатым луком и

предварительно замоченным белым хлебом. Добавить яйцо, соль и все тщательно перемешать. Из полученной массы сформовать биточки, запанировать их в сухарях и обжарить на растительном масле.

К грибным биточкам подать картофельное пюре.

25 сентября

Суп-пюре из свежих огурцов с сырными палочками

1 курица, 8 свежих огурцов средней величины, 200 г масла сливочного, 1 ч. ложка муки, 2 желтка, 1 1/2 стакана сливок.

Для шпинатной эссенции: *400 г шпината.*

Для сырных палочек: *100 г масла сливочного, 200 г муки, 1/2 стакана воды, 50 г сыра острого тертого, 1 яйцо.*

Поставить варить курицу без кореньев. Свежие огурцы очистить от кожи, нарезать тонкими кружками, сложить в кастрюлю, добавить 1 чайную ложку масла, немного бульона и, закрыв крышкой, тушить до мягкости. Ложку муки и ложку масла разбавить бульоном и вылить в кастрюлю с огурцами. Вскипятить несколько раз, протереть через сито. Получившееся пюре поставить на пар. Когда бульон сварится, соединить его с пюре, прокипятить, заправить сливками, смешанными с желтками, опустить в него нарезанное крупными кубиками вареное куриное мясо, ломтики вареных огурцов, кусок сливочного масла.

Заправить суп шпинатной эссенцией, чтобы окрасить его в зеленый цвет.

Приготовление эссенции. Шпинат провернуть через мясорубку, влить 1 стакан воды и хорошо отжать, в оставшиеся волокна шпината снова влить 1 стакан воды и снова отжать и так делать до тех пор, пока волокна не станут совсем белыми. Полученную жидкость поставить на огонь и, как только она хорошо прогреется (как бы свернется и станет желтоватого цвета) и сверху будут плавать зеленые комочки, осторожно снять их ложкой и ими подкрасить суп до нужного зеленого цвета.

Приготовление сырных палочек. Приготовить слоеное тесто. Раскатав тесто 6-й раз, обильно посыпать его тертым сыром, свернуть, как обычно, втрое и поставить на 20 мин в холодильник. Вынуть, раскатать 7-й раз в пласт толщиной в полпальца, смазать взбитым яйцом, посыпать оставшимся сыром. Затем длинным ножом, смоченным горячей водой, нарезать полоски шириной 3 см, длиной 7 см, положить на смоченный холодной водой лист и поставить в хорошо нагретую духовку.

Когда пирожки хорошо зарумянятся и будут свободно

сходить с листа, снять их, сложить в форме колодца на плоскую тарелку и подавать.

Рыба, фаршированная грибами

1 кг хорошей рыбы, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка жуки, 1 стакан рыбного бульона, 200 г шампиньонов или белых грибов, 2 яйца, 3/4 стакана сухарей панировочных, 1 1/2 стакана фритюра.

Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать косыми филеями, надрезать каждый пополам не до конца, нафаршировать, сложить куски вдвое, чтобы фарш полностью был закрыт ими, посолить, обвалять в муке 2 раза, смочить в яйце и 2 раза обвалять в сухарях.

Поджарить во фритюре, посыпать зеленью. Подавать с растопленным маслом. На гарнир подать любой салат из свежих овощей или зелени.

Приготовление фарша. Растереть муку и масло, посолить, постепенно развести горячим бульоном, вскипятить и перемешать с тушеными грибами. Остудить.

26 сентября

Айнтопф из капусты по-швабски

500 г белокочанной капусты, 750 г картофеля, 300 г свежих грибов, 50 г шпика, 4 сардельки, 30 г жуки, 500 мл бульона (или воды), соль и красный молотый перец.

Отварить разобранную на отдельные листья капусту в течение 15 мин в небольшом количестве воды, добавить мелко нарезанные грибы и картофель.

Поджарить муку до коричневого цвета в вытопленном из шпика сале и постепенно добавить бульон до получения соуса средней густоты. Хорошо приправить пряностями и залить им овощи. Варить в закрытой посуде до готовности, затем положить нарезанные и поджаренные сардельки.

Подавать солянку со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Вместо свежих грибов можно использовать сухие грибы, предварительно размочив их в воде.

Перловая каша с грибами

1 1/2стакана крупы, 4 стакана воды, 2 луковицы, 10 сухих белых грибов, 4 ст. ложки растительного масла.

Грибы отварить, мелко порубить и обжарить с нарезанным луком на растительном масле. Замоченную крупу варить в грибном бульоне 30–35 мин. Затем добавить в нее грибы с луком, осторожно перемешать.

27 сентября

Суп картофельный со свежими грибами

250 г грибов белых или шампиньонов свежих, 800 г картофеля, 1 морковь, петрушка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, лук-порей, помидоры, зелень, специи.

Корни свежих грибов мелко нарубить и спассеровать с маслом, шляпки нашинковать и варить в бульоне или воде 30–40 мин. Овощи нарезать ломтиками, лук нашинковать и все вместе спассеровать с маслом. Картофель нарезать кубиками.

В кипящий бульон с грибами заложить пассерованные корни грибов, овощи и картофель и варить 15–20 мин.

За 5-10 мин до окончания варки добавить нарезанные помидоры, в ограниченном количестве лавровый лист и зерна перца.

Подавать суп с зеленью.

Сиг с овощами

200 г сига, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г томатного пюре, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ч. ложка муки, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана рыбного бульона, соль, перец горошком, зелень петрушки.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отрезать голову и хвост, разрезать на куски и отварить. Из головы и хвоста сварить бульон и процедить его. Морковь и репчатый лук мелко нарезать, обжарить на масле, затем добавить томат-пюре и жарить еще 5–7 мин. Обжарить муку и, помешивая, развести ее рыбным бульоном. Добавить подготовленные овощи, толченый чеснок, соль, перец и дать закипеть. Отваренную рыбу залить приготовленной подливкой и довести до кипения.

Подать сига на блюде, посыпав зеленью петрушки.

28 сентября

Итальянский суп-лапша

1 луковица, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 1 цукини, 250 мл белого сухого вина, 1 ч. ложка базилика, 2 ст. ложки томатной пасты, 3 помидора, 100 г ветчины, 500 мл овощного (или мясного) бульона, 200 г вермишели, 3 ст. ложки тертого сыра, свежая зелень, соль и молотый черный перец.

Подготовить и нарезать зеленый лук недлинными полосками, цукини и морковь — мелкими кубиками. Положить овощи в небольшую кастрюльку, влить вино, посолить и поперчить по вкусу и потушить в течение 10 мин на небольшом огне.

Размешать томатную пасту, помидоры очистить, удалить семечки, снять кожицу и добавить все в овощную смесь.

Залить ее овощным (или мясным) бульоном, положить мелко нарезанную ветчину. Накрыть кастрюльку плотно крышкой и подержать на небольшом огне еще 6–8 мин. Затем опустить в нее вермишель, еще чуть-чуть поперчить и посолить.

Перед тем как подать суп на стол, разлить его по тарелкам и в каждую из них добавить немного тертого сыра (лучше твердых сортов) и мелко нашинкованную свежую зелень: петрушку, укроп или кинзу. Вермишель можно отварить заранее. Особенно красивы в таком супе ракушки.

Голубцы с грибами

8-10 листьев белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г свежих (или 100 г сушеных) грибов, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 1 /2 стакана отварного риса, соль.

Капустные листья проварить в кипящей воде 2–3 мин, вынуть и дать ей стечь. Сушеные грибы вымыть и отварить, свежие грибы сразу отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.

На каждый капустный лист положить 2–3 ст. ложки начинки и завернуть его. Голубцы обжарить в масле, а затем тушить — в гусятнице или в духовом шкафу на противне.

Подавать с отварным картофелем и салатом из огурцов.

29 сентября

Бульон с кореньями и рисом

2 2,5 л прозрачного бульона, по 1 шт. моркови, лука, репы, петрушки, 50 г щавеля, 50 г стручков зеленого горошка или фасоли, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки риса.

Очищенные коренья нарезать кубиками, положить в кастрюлю, слегка поджарить в масле, залить 2 стаканами бульона и варить под крышкой на слабом огне в течение 5-10 мин.

Затем положить в кастрюлю нарезанные стручки горошка или фасоли и варить еще 10 мин. После этого добавить нарезанный щавель и дать прокипеть в течение 2–3 мин.

Отдельно в кастрюле отварить рис. При подаче к столу положить в тарелку сваренный рис и овощи, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки. В этом супе рис можно заменить перловой крупой.

Рулеты из индейки с соусом

4 яйца, сваренных вкрутую, 4 куска филе индейки (по 150 г), 150 г 11 %-ных сливок, 30 г сливочного масла, 1 пучок салата,

125 мл сухого белого вина, 100 г 33 %-ных сливок, молотый имбирь, соль и черный перец.

Мелко порубить яйца и смешать с 11 %-ми сливками. Измельчить 1/2 пучка салата и соединить со сливками и яйцами. Посолить и поперчить, добавить имбирь.

Филе индейки посыпать солью и перцем, распределить сверху получившуюся смесь. Аккуратно свернуть каждое филе и закрепить зубочисткой. Жарить индейку в сливочном масле, пока она не подрумянится с обеих сторон. Влить сухое вино, жирные сливки и положить оставшуюся часть салата.

Тушить 30 мин на слабом огне.

30 сентября

Мясная похлебка

350 г мяса (говядина), 250 г картофеля, 1 большая луковица, 50 г сливочного масла, перец, лавровый лист, соль, 1/2 стакана вина.

Похлебки на основе мясного бульона лучше готовить так, чтобы не допускать бурного кипения. Целесообразно довести бульон до кипения, а затем, потушив горелку, дать настояться 40–60 мин при плотно закрытой крышке. Чтобы бульон был готов быстрее, кости следует измельчить, а мясо, птицу нарезать на куски.

Сварить бульон из костей. Мякоть промыть в холодной воде, освободить от сухожилий, отбить и нарезать небольшими ломтиками продолговатой формы. Бульон налить в глиняный горшочек или чугунок, бросить туда ломтики мяса и томить 20–30 мин в духовке при температуре 150–200 °С. Пока варится мясо, нарезать небольшими кубиками картофель, полукольцами — лук и обжарить в кипящем масле. Затем в горшочек с мясом положить картофель, варить его не больше 15 мин, после чего добавить лук, и вновь варить еще 5-10 мин. В конце варки положить рубленую зелень (петрушка, укроп), лавровый лист и продолжать варить еще 15 мин. Можно для улучшения вкуса добавить в почти готовое блюдо немного сухого вина.

На стол подавать прямо в горшочке или чугунке. Особенно вкусна похлебка, если ее есть деревянной ложкой.

Рулет картофельный с мясом

10–12 картофелин, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, соль.

Для начинки: *300–400 г отварного мяса, 1 луковица, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. ложка масла, соль, перец.*

Картофель очистить, промыть, отварить, воду слить, обсушить, посолить, тщательно растолочь, добавить сырое яйцо, масло, сметану, взбить в пышную массу.

На смазанный маслом противень ровным слоем толщиной 1 см нанести пюре, на него горкой положить смешанную с обжаренным луком и рубленым яйцом мясную начинку, покрыть оставшимся картофельным пюре, сформовать рулет, с помощью корнета на поверхности нанести рисунок из картофельного пюре, смазать желтком, запечь в духовке до золотистого цвета.

Подавать горячим к бульону, кислым щам.

Картофельный рулет с мясом можно подавать как самостоятельное блюдо с капустой, солеными огурцами, моченой брусникой, яблоками, сметаной.

Октябрь

Середина осени. Холодный ветер гуляет по улицам, срывая последнюю листву с деревьев. Воздух становится прозрачным и прохладным. Ночью столбик термометра опускается до нуля.

Наступило подходящее время для разгрузочных диет, самоуглубления и познания себя. В октябре рекомендуется исключить из рациона жирную пищу, мучное и сладкое.

1 октября

Борщ с грибами

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного корня петрушки или сельдерея, 2 небольшие вареные свеклы, 4 картофелины, соль, 1–2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томатной пасты, уксус.

Подготовленные грибы тушить в масле вместе с измельченными кореньями и томатной пастой. Вареную свеклу натереть или нарезать брусочками.

Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отварить в воде до мягкости, добавить другие продукты (муку при этом смешать с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варить 10 мин.

При подаче на стол суп заправить зеленью.

Рыба жареная с клюквой

1 кг мелкой рыбы, (пескари, караси), 600 г клюквы, 300 г меда, 1 стакан муки, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде на масле. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину.

Жареную рыбу уложить в тарелку и облить клюквенным соком с медом.

2 октября

Суп с тыквой

500 г тыквы, 1 л воды, корица, 2 гвоздики, 1/2 лимона, 1 ст. ложка манной крупы, 100 г сахара.

Очищенную от кожицы и семенного гнезда тыкву нарезать, положить в кастрюлю, влить 3/4 л воды, добавить корицу,

гвоздику и лимонную кожуру и сварить до мягкости. Протереть через сито и еще раз вскипятить. Добавить замоченную в оставшейся воде манную крупу, вскипятить и приправить сахаром и лимонным соком.

Свинина вареная с чили

500 г нарезанной тончайшими полосками вырезки, 8 нарезанных ромбами листьев салата, 1/2 ч. ложки молотого сычуаньского перца, 1 толченый зубчик чеснока.

***Для соуса** : 2 ст. ложки арахисового масла, 4 размолотых сушеных красных чили, 1 ч. ложка молотого сычуаньского перца, 1 ст. ложка черных бобов, 4 перышка крупно нарезанного зеленого лука, 2 толченых зубчика чеснока, 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 ст. ложка острой бобовой пасты, 1/2 стакана воды.*

Чтобы приготовить соус, нагреть масло в сковороде «вок», слегка поджарить чили и перец в течение 30 секунд, затем добавить черные бобы и жарить еще 30 с. Добавить зеленый лук, чеснок, имбирь и бобовую пасту и продолжать жарить 5–6 мин. Налить воды, довести до кипения и снять с огня.

Вскипятить воду в большой кастрюле. Положить в нее мясо и прокипятить 2 мин до изменения цвета. Вынуть мясо и дать стечь воде. Вновь нагреть соус в сковороде, положить туда мясо и жарить еще 3 мин, затем добавить салат.

Сразу же подавать к столу, посыпав сычуаньским перцем и чесноком.

3 октября

Борщ украинский по-конотопски

200 г говядины, 1/2 курицы, 200 г баранины, 2 стакана свекольного кваса, 1 стакан кваса-сырца, 1 1/2 свеклы, по 1 корню моркови, петрушки, сельдерея, 1 луковицу, 300 г картофеля, 1 небольшой кочан капусты, 50 г сала, 1 ч. ложку муки, 1 помидор, 1 желток, 1/2 стакана густой сметаны.

2 стакана свекольного кваса и 1 стакан кваса-сырца развести водой с таким расчетом, чтобы всего было не более 10 стаканов. Положить говядину, 1/4 часть подготовленной курицы, варить до готовности курицы, после чего ее вынуть, а мясо оставить. В полученный бульон с мясом положить нашинкованную свеклу и одну небольшую свеклу в целом виде, добавить мелко нарезанные морковь и белые коренья (сельдерей и петрушку). Когда свекла сварится, положить баранину, варить ее до готовности и вынуть. За час до еды в кипящий бульон положить нарезанные капусту и

картофель и варить.

Сало нарезать мелкими кусочками, положить в деревянную или фарфоровую ступку, пересыпать 1 ч. ложкой муки, добавить мелко нарезанный зеленый лук, петрушку, укроп, все вместе потолочь пестиком до получения зеленой однородной гладкой массы. Сало положить в борщ и дать ему хорошо прокипеть. Когда капуста и картофель станут мягкими, в борщ добавить томат-пюре или свежие нарезанные красные помидоры.

Перед подачей на стол в борщ положить хорошо растертый со сметаной и разведенный борщом яичный желток, а в каждую тарелку — нарезанную курицу, баранину и говядину.

Печень по-венгерски

144 г телячьей печени или 125 г гусиной печени, 1/6 яйца, 7 г муки, 15 г сухарей, 12 г смальца, перец, соль.

Обработанную телячью или гусиную печень нарезать небольшими ломтиками, посыпать перцем и панировать сначала в муке, затем обмакнуть в льезон и панировать в сухарях. После этого печень пожарить во фритюре. Посолить только перед подачей, чтобы печень не затвердела. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

На гарнир подать картофельное пюре или отварной рис (150 г).

4 октября

Гороховый суп по-монгольски

1 стакан зеленого сухого гороха, 1 стакан томатного сока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 луковица средней величины, 1 л крепкого мясного бульона, соль, перец, 1–2 ст. ложки сливок.

Лук мелко нарезать, слегка обжарить в масле или маргарине. Добавить холодный мясной бульон. Горох, замоченный с ночи, положить в бульон, сварить и протереть сквозь сито в суп. Добавить в суп томатный сок, приправить солью и перцем и варить на слабом огне еще 10 мин.

Перед подачей на стол в кушанье добавить сметану.

Телятина, запеченная под белым соусом

1 кг телятины, 2 ст. ложки топленого масла, 400 мл бульона, черный молотый перец, соль.

***Для соуса** : 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 300 мл молока, 3 ст. ложки тертого сыра.*

Вынуть кости из телятины. Свернуть мякоть рулетом, посолить, поперчить, обвязать шпагатом, полить маслом и

обжарить до румяной корочки. Затем залить бульоном и тушить до готовности, периодически поливая образующимся соком.

Готовый рулет остудить и нарезать кусочками. Каждый кусочек смазать белым соусом, выложить на порционную сковороду и запечь в духовке.

Приготовление соуса. Прогреть муку с маслом на сковороде, развести горячим молоком, посолить и проварить, помешивая, 5 мин.

5 октября

Суп картофельный с сосисками

5–6 картофелин, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца (желтки), 1/ стакана сметаны, 150 г сосисок, соль.

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, затем его протереть и соединить с отваром. В суп добавить сливочное масло, снять с огня и заправить хорошо размешанными желтками со сметаной.

Суп подать со слегка поджаренными на масле сосисками.

Рыба, запеченная с сыром, по-казацки

400 г филе рыбы, 1/2 стакана тертого сыра, 100 г сметаны, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, соль.

Кусочки филе посыпать солью, перцем и обжаривать на растительном масле с каждой стороны.

Репчатый лук нарезать кубиками и тоже обжарить на растительном масле 5 мин.

На сковороду, где жарится рыба, выложить сверху обжаренный лук, все равномерно залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать еще 5 мин.

При подаче рыбу украсить веточками зелени.

6 октября

Щи из квашеной капусты с рыбой

500 г рыбы, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. ложки томатной пасты, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 пучок зелени, соль, специи.

Рыбу разделать на филе с кожей без костей, если она некрупная, то на порционные кусочки, и отварить.

Квашеную капусту отжать, слегка промыть и, если она нашинкована достаточно крупно, мелко порубить.

Подготовленную капусту поместить в сотейник, добавить жир, немного бульона, часть томатной пасты и тушить в закрытой посуде, пока не станет мягкой.

Морковь, лук и коренья нарезать соломкой или кубиками, спассеровать на жире с мукой и оставшимся томатом, а затем соединить с тушеной капустой и тушить вместе 15–20 мин.

В кипящий рыбный бульон положить тушеную капусту с другими овощами, проварить 10–15 мин, добавить соль, немного сахара (для вкуса), специи и дать щам настояться в течение 30 мин.

При подаче на стол в суповую тарелку положить кусочки рыбы, налить щи, добавить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Почки телячьи в сметане

1 кг телячьих почек, 150 г ветчины, 150 г отваренных шампиньонов, 150 г гребешков, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 1/2 стакана сметанного соуса, 50 г сыра, лук зеленый.

***Для соуса** : 300 г сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, мука, соль.*

С телячьих почек срезать жир, нарезать соломкой и обжарить. Нашинковать вареные шампиньоны или белые грибы, ветчину, вареные гребешки.

На порционную сковороду положить жареные почки и залить смешанным с мясопродуктами соусом, посыпать сыром и запечь в духовке на водяной бане.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

7 октября

Чихиртма из баранины

500 г баранины, 2 головки лука, по 1 ст. ложке муки и масла, 2 яйца, 1/2 ч. ложки шафрана, 2 ст. ложки уксуса.

Баранину обмыть холодной водой, нарезать небольшими кусками (из расчета 3–4 куска на порцию), положить в кастрюлю и поставить варить, снимая появляющуюся на поверхности пену. Сваренную баранину вынуть из кастрюли, а бульон процедить сквозь марлю или частое сито.

Мелко нарезанный лук поджарить на масле, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить. После этого в процеженный бульон положить сваренную баранину, поджаренный с мукой лук, добавить шафран, соль, перец и дать закипеть.

Отдельно вскипятить светлый виноградный уксус и влить в суп, снова дать вскипеть, после чего кастрюлю снять с огня.

Перед подачей на стол яичные желтки взбить в отдельной посуде, смешать с небольшим количеством бульона, влить в суп, размешать и подогреть, не доводя до кипения (чтобы желтки не свернулись), а затем посыпать суп зеленью кинзы.

Чахохбили из говядины

500 г жирной говядины, 3–4 луковицы, 500 г помидоров, 1 стручок горького перца, несколько зубчиков чеснока, по 1 ст. ложке зелени петрушки, укропа, кинзы, соль.

Жирную говядину нарезать кусками и обжарить без добавления жира. Положить нашинкованный лук и жарить все вместе 10 мин. Затем посолить, добавить очищенные от кожицы и нарезанные помидоры (можно заменить томатной пастой), толченые чеснок и стручковый перец и тушить еще 15–20 мин.

Незадолго до конца готовки положить мелко нарезанную зелень и, дав закипеть, снять с огня.

8 октября

Рассольник грибной

100 г сушеных грибов, 5 соленых огурцов, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1–2 головки репчатого лука, 5 картофелин, 50 г перловой крупы, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, зелень петрушки или укропа.

Сварить грибной бульон. Грибы вынуть из бульона, перебрать, промыть, нарезать мелкими кусочками и обжарить в масле. Бульон аккуратно процедить, положить в него картофель, пассерованные коренья и репчатый лук, припущенные соленые огурцы, отваренную перловую крупу, обжаренные грибы и все варить до готовности.

В рассольник можно добавить томат-пюре, а также процеженный, предварительно прокипяченный огуречный рассол. При подаче рассольник рекомендуется приправить сметаной и зеленью петрушки или укропа.

Вкус рассольника будет лучше, если добавить томат-пюре или томат-пасту, предварительно спассерованную на масле.

Сосиски, жаренные с хлебом и сладким перцем

200 г белого хлеба, 2 сосиски, 4 сладких перца, 2 луковицы, 60 г шпика, 4 зубчика чеснока, 100 мл растительного масла, острый томатный соус или горчица.

Ломтики пшеничного хлеба натереть чесноком. Сладкий перец разрезать вдоль на 3 части и удалить сердцевину с семенами. Сосиски нарезать столбиками, лук и шпик — ломтиками.

На сковороду положить подсоленные кусочки перца, а сверху поместить сосиски вперемешку с ломтиками шпика, лука и хлеба. Поджарить на растительном масле (или сале) в сковороде под крышкой.

Готовое блюдо приправить острым томатным соусом или горчицей.

Подать с жареным картофелем.

9 октября

Суп помидорный со сметаной

600 г говядины, 150 г риса, 20 г сливочного масла, 100 г (1/2 стакана) сметаны, 80 г кореньев, 200 г помидоров, приправы, зелень, лук.

Сварить мясной бульон с кореньями и приправами.

Мясо вынуть из бульона, жидкость процедить. Отдельно сварить помидоры в стакане воды, процедить, смешать с бульоном, прокипятить, прибавить зелень. Рис перебрать, вымыть горячей и холодной водой, влить 1,5 стакана воды, сварить, прибавить сливочное масло, поставить в термос или духовку.

Положить в тарелки по одной ложке сметаны и по 2–3 ложки сваренного риса, залить супом, посыпать рубленой зеленью.

Картофель, запеченный с грибами, по-польски

1 кг картофеля, 750 г свежих грибов, 2 ст. ложки маргарина, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, 1–2 репчатые луковицы, соль, молотый черный перец и укроп.

Грибы очистить, промыть и нарезать. Лук измельчить кольцами и поджарить на жире. Добавить грибы, приправить солью, перцем, влить немного воды и тушить под крышкой в течение нескольких мин.

Картофель очистить, промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить 10 мин с добавлением веточки укропа. Горячий картофель слегка обсушить. Положить в смазанную жиром жаровню слоями: картофель — грибы — картофель, залить сметаной, смешанной с яйцом, при необходимости посолить и поперчить.

Поставить кушанье в духовку на 20–30 мин.

10 октября

Пиева (луковый суп)

1 кг лука, 300 г баранины, 150 г курдючного сала, 2 помидора,

4 лавровых листа, 1 ч. ложка красного перца, соль.

В раскаленное курдючное сало положить мелко нарезанный лук, нарезанные кубиками мясо (по 1 см), помидоры, посолить и жарить 20 мин, затем залить холодной водой и варить 25–30 мин на медленном огне. За 5 мин до готовности положить красный перец, лавровый лист.

Готовый луковый суп снять с огня и дать настояться 10 мин.

Кабачки, тушенные с грибами и помидорами

600 г мелких кабачков, 300 г грибов, 300 мл воды, 4 помидора, 2 луковицы, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, зелень петрушки и сметана.

Обжарить вместе мелко нарезанные лук и грибы, отставить. В той же сковороде на сливочном масле обжарить очищенные, нарезанные кружочками или кубиками кабачки, затем вернуть на сковороду грибную массу и тушить все вместе, добавив соль, перец и воду. Через 10 мин добавить нарезанные помидоры, сметану и тушить до готовности.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью, с жареным или отварным картофелем.

11 октября

Суп картофельный с чесноком

400 г картофеля, 200 г мясного фарша, 20 г корейки, 80 г кореньев, 10 г сухих грибов, 50 г репчатого лука, 10 г муки, 100 г сметаны, перец, лавровый лист, соль, зелень.

Из грибов и кореньев сварить суп с приправами, посолить по вкусу, прибавить нарезанный кусочками картофель, заправить корейкой, поджаренной с луком и мукой, варить до готовности картофеля. Фарш смешать с рубленым луком и перцем, из него сделать небольшие фрикадельки, положить в кипящий суп на 5–8 мин.

Подавать на стол со сметаной и зеленью, в тарелки положить по зубчику растертого чеснока. В суп можно прибавить 2–3 ложки протертых помидоров и вскипятить.

Бифштекс рубленый с яйцом

50 г белого хлеба, в луковиц, 400 г смеси говяжьего и свиного фарша, 5 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла с приправой для мясного фарша, 3 ст. ложки сливочного масла, по 2 ст. ложки нарезанной петрушки и зеленого лука, соль, молотый черный перец, молотый красный жгучий перец.

Замочить в воде белый хлеб. Очистить и мелко нарезать 2 луковицы. Добавить в фарш отжатый белый хлеб, лук, 1 яйцо и

тщательно перемешать. Для придания пикантного вкуса заправить солью, черным и красным перцем. Затем добавить петрушку.

Намочить руки и сделать из фарша 4 бифштекса. Обжарить их с обеих сторон на сливочном масле с приправой. Почистить остальной лук и нарезать кольцами. Бифштексы снять со сковороды и поставить в теплое место. Лук обжарить на сковороде с 1 ст. ложкой сливочного масла (5 мин) и выложить на бифштексы.

На оставшемся масле поджарить яичницу-глазунью из 4 яиц. Выложить на тарелки бифштексы с луком.

Сверху положить глазунью и посыпать зеленым луком.

12 октября

Суп из субпродуктов с фасолью

200 г фасоли, сердце, печень или почки, 100 г копченого шпика, 1,5 л воды, 2 луковицы, лимонная цедра, лавровый лист, молотый перец, соль.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Подготовить почки (вырезать мочеточники), залить их водой с уксусом, несколько раз сменить воду.

Копченый шпик нарезать кубиками и растопить в кастрюле. Обжарить в жире нарезанные субпродукты, лук, долить воду, посолить и варить. В отдельной посуде сварить фасоль.

Готовую фасоль добавить в суп вместе со специями. Довести суп до кипения.

Ризотто по-гречески

400 г длиннозерного риса, 2 луковицы, 120 г фарша, 3 сладких красных перца, 80 г зеленого горошка, 40 г латук-салата, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Сварить рассыпчатый рис, добавить в него фарш в виде маленьких шариков, рубленый перец и лук, отваренный горошек и нашинкованный латук-салат.

Все перемешать и заправить сливочным маслом.

13 октября

Суп картофельный с клецками

300 г курицы, в картофелин, 2 моркови, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 20 г столового маргарина, 500 г готовых клецек, 1,3 л бульона или воды, соль и специи.

Коренья нарезают ломтиками или брусочками, лук шинкуют и вместе пассеруют на маргарине. Картофель нарезают ломтиками, кубиками или брусочками. В кипящий куриный бульон кладут картофель, доводят до кипения, затем кладут пассерованные овощи и томатное пюре и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль, специи.

В тарелки кладут клецки, кусочки куриного мяса и заливают их супом.

Тушеная дичь с овощами

750 г зайчатины (оленины или косули), 1 л воды или бульона, 250 г белой фасоли, 4–6 стручков сладкого перца, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки муки, жир (или шпик) для жарения, зеленый лук или петрушка, соль и молотый черный перец.

Крупную белую фасоль предварительно замочить, затем отварить до готовности и отбросить на дуршлаг. Стручки перца слегка разогреть в духовке, очистить от кожицы и семян, нарезать полосками.

Мясо нарезать крупными кусками и обжарить их на жире или с мелко изрубленными кусочками шпика вместе с луком и чесноком. Затем добавить муку, обжарить ее до коричневого цвета, влить воду или бульон. Положить стручки болгарского перца, соль и перец. Тушить мясо до готовности. Когда мясо станет совсем мягким, добавить фасоль, измельченные зеленый лук и петрушку.

14 октября

Тройная уха

400 г свежей воблы, 400 г судака, 300 г севрюги, 400 г картофеля, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, перец, соль.

Очистить, выпотрошить и промыть рыбу. Опустить в горячую воду воблу (глаза у воблы предварительно удалить). Добавить соль, перец, лавровый лист и парить, удаляя пену.

Когда рыба будет готова, выбросить ее. Затем в кипящий бульон положить кусочки судака. После того как судак сварится, выложить его в отдельную посуду, а бульон процедить. Снова поставить бульон на огонь. Когда бульон закипит, заложить в кастрюлю нарезанный кубиками картофель, а также куски севрюги, мелко нашинкованный лук и варить до готовности.

При подаче на стол уху приправляют зеленью.

Жаркое с почками в горшочке

1 2 говяжьи почки, 250 г нежирной свинины, 1 л воды, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 лавровый лист,

душистый перец горошком, молотый черный перец и соль.

Мясо отварить до полуготовности с лавровым листом и душистым перцем. Почки очистить, удалить мочеточники и варить вместе с мясом до готовности, после чего все охладить и нарезать. Мясной бульон проварить с медом, маслом, солью и перцем, перелить в предварительно нагретый горшочек, положить нарезанные мясо и почки и настаивать блюдо в течение 2 ч на маленьком огне.

Подать к столу прямо в горшочке.

15 октября

Суп из мясных консервов

1,5 л воды, 100 г макарон, 3 луковицы, 2 ст. ложки масла, 1 соленый огурец, 1/2 банки (150 г) мясных консервов, соль, сахар, молотый перец, горчица, зелень.

Макароны измельчить, сварить в подсоленной воде, слить и промыть кипяченой водой.

В кастрюле растопить жир, пассеровать лук, добавить нарезанный ломтиками огурец, прогреть. Добавить консервированное мясо, обжарить, добавить отварные макароны, долить кипяток, заправить по вкусу солью, перцем, горчицей, сахаром.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Курица с рисом в соусе «карри»

450 г куриных ножек, 2 большие луковицы, 2 картофелины, 1 морковь, 20 г порошка карри, 1,5 л воды, 1 зубчик чеснока (по желанию), 2 ст. ложки растительного масла, тертый сыр Пармезан, 5 стаканов вареного риса (для гарнира), соль и перец.

Нарезать куриное мясо мелкими кусочками, посолить и поперчить. Нарезать кольцами лук. Почистить картофель, морковь и чеснок, нарезать кусочками. Налить на сковороду масло и немного потушить чеснок. Затем положить туда же мясо и жарить до появления золотистой корочки. Добавить овощи. Жарить, помешивая, пока лук не станет мягким. Переложить все в кастрюлю и залить водой.

Готовить кушанье под крышкой на медленном огне 1 ч (или до готовности овощей). Снять пену, всыпать карри и тушить на слабом огне, пока соус не загустеет.

На блюдо выложить рис, поверх него — мясо, овощи, все посыпать тертым сыром.

С целью загущения можно также использовать растворенный в воде крахмал.

16 октября

Суп куриный с цветными клецками

1,5 л куриного бульона, 300 г отварного куриного мяса, 1 яйцо.

***Для клецек** : 1/2 стакана воды, 1/2 стакана жуки, 50 г масла, соль, 2 яйца, мускатный орех, зелень, молотый красный перец.*

Воду вскипятить с маслом и солью, всыпать и размешать муку. Когда масса свернется в ком, прогревание прекратить, тесту дать немного остыть, затем частями вмешать взбитые яйца.

Куриное мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить взбитое яйцо. Заварное тесто разделить пополам, в одну половину добавить большое количество мелко нарезанной петрушки, укропа или шпината, в другую — много молотого красного перца. Одна половина теста должна быть ярко-зеленого цвета, а другая — оранжевая. Чайной ложкой опускать в кипящий бульон небольшие продолговатые клецки из того и другого теста и дать им всплыть. Подать с супом.

Баклажаны по-украински

1 2 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки растительного масла, 150 мл бульона, 2зубчика чеснока, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, рубленые укроп и петрушка, перец молотый и соль.

Баклажаны и помидоры очистить от кожицы и нарезать кружочками, лук — полукольцами, перец — соломкой. Подготовленные овощи обжарить на масле, залить бульоном с добавлением сметаны и томатной пасты, посыпать молотым перцем, солью и потушить 15–20 мин. В конце добавить чеснок, пропущенный через пресс.

Подавать баклажаны горячими, посыпав зеленью.

17 октября

Суп из потрохов с яблоками

1,5 л воды, потроха гуся или утки, 1 морковь, 1 ст. ложка риса или перловой крупы, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 2 картофелины, 1 яблоко, молотый перец, лавровый лист, зелень, сметана.

Потроха промыть, залить холодной водой, варить, снимая пену, затем добавить промытую крупу, соль. Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в масле, добавить в суп. Когда потроха будут почти готовы, положить очищенный и нарезанный картофель, варить до готовности. Опустить в суп дольки яблок и специи. Потроха вынуть, мясо отделить от костей,

мелко нарезать и опустить в суп.

При подаче добавить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Утка в яблочном соусе

1 утка (1–1,5 кг), 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 100 мл воды, 500 мл кислого яблочного сока, 2 ст. ложки жира, соль, молотый перец.

Хорошо промытую утку разделать на порции, натереть смесью соли, перца и мелко нарезанного лука. Подготовленные куски положить в эмалированную или огнеупорную стеклянную посуду, залить яблочным соком и оставить на 1 ч. В этой же посуде тушить утку.

Когда мясо станет мягким, вынуть его из жидкости, дать обсохнуть, смазать жиром и в духовке на противне зажарить до образования светло-коричневой корочки. В жидкость, где утка тушилась, добавить разведенную водой или бульоном муку, прокипятить, посолить по вкусу.

Подать утку в яблочном соусе горячей.

18 октября

Суп из молодого барашка

500 г молодого барашка или баранины, 1/2 стакана риса, 1 пучок зелени для супа, 2 желтка, 1 стакан йогурта, сок 1 лимона, соль.

Мясо отварить с очищенной и мелко нарубленной зеленью для супа в 1,25 л слегка посоленной воды.

Рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки, йогурт и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в снятый с огня горячий суп.

Биточки из баранины

750 г баранины, 120 г топленого масла, 40 мл винного уксуса, 4 луковицы, 100 г зелени, 8 яиц, 20 г сахара, специи и соль.

Мясо вместе с 2 луковицами пропустить через мясорубку. Добавить соль, молотый перец и тщательно перемешать фарш. Из приготовленной массы сформовать биточки (из расчета 3–4 шт. на порцию) и жарить их на разогретой сковороде в масле.

Отдельно обжарить оставшийся мелко нашинкованный лук, добавить в него уксус и сахар. Биточки залить взбитыми яйцами, смешанными с мелко нарубленной зеленью, добавить луковый соус и запечь. При подаче кушанье посыпать зеленью.

Биточки можно приготовить и с картофелем (100 г на порцию). Для этого очищенные клубни нарезать дольками и

обжарить в масле. Затем положить картофель вместе с биточками, залить все взбитыми яйцами с зеленью, добавить соус и запечь в духовке.

19 октября

Суп морковный

1,5 л бульона, 200 г моркови, 200 г картофеля, 50 г жира, 1 ст. ложка муки или манной крупы, соль, мускатный орех, зелень петрушки, 500 г сметаны, 1 яичный желток.

Морковь натереть на терке, положить в кастрюлю с растопленным жиром, обжарить, добавить горячий бульон или воду, очищенный, мелко нарезанный картофель и варить до готовности. Пассеровать на сковороде муку или манку и, когда остынет, смешать с маслом, добавить в суп вместе с солью и мускатным орехом, довести до кипения. При подаче положить в суп смесь сметаны с яичным желтком, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гуляш с лимонными корочками

1 кг говядины, 500 г лука, 1 зубчик чеснока, 100 г топленого свиного жира (смальца), 3 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка сушеной паприки, 1 щепотка тмина, цедра 1 лимона, 4 ст. ложки сметаны, соль, вода.

Лук нарезать кружочками, чеснок измельчить и все вместе обжарить до появления желто-золотистого цвета. Затем влить томатное пюре, положить мясо, нарезанное кубиками, смалец, посыпать все перцем и влить немного воды. Тушить под закрытой крышкой до тех пор, пока мясо не станет мягким. Испарившуюся воду нужно периодически доливать. В конце варки добавить тмин, лимонную цедру, перец, соль и сметану.

Подавать с картофельными кнедликами, макаронными изделиями, картофелем или с черным хлебом.

20 октября

Рассольник ленинградский с пикшей

500–600 г мороженой пикши, 1/2 стакана перловой крупы, 5–6 клубней картофеля, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки маргарина, 4 ч. ложки сметаны, 1/2 ч. ложки мелко нарезанной зелени, специи.

Перебранную и хорошо промытую перловую крупу залить кипятком (1:3) и отварить при слабом нагреве, закрыв кастрюлю

крышкой. Коренья и лук, нарезанные соломкой, спассеровать с жиром. Огурцы нарезать крупной соломкой, предварительно очистив от кожицы и удалив семена. В кипящий рыбный бульон положить крупу и варить при слабом кипении 30–35 мин, за 15–20 мин до окончания варки добавить нарезанный брусочками картофель, пассерованные коренья, а затем огурцы, лавровый лист, перец. В самом конце варки заправить рассольник (по вкусу) прокипяченным огуречным рассолом, солью.

В порционные тарелки положить по кусочку горячей вареной рыбы, налить рассольник, добавить сметану и зелень.

Судак с шампиньонами

800 г судака, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки сливочного масла, 8 клубней картофеля, 1 ст. ложка муки, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 2 лавровых листа, 3 перчика чили, 1/2 ч. ложки лимонной кислоты, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1/2 моркови.

Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, нарезать, залить горячей водой и варить 15–20 мин, а затем отвар процедить. Рыбу очистить, промыть, нарезать порциями, залить процеженным овощным отваром, добавить лавровый лист и варить до готовности.

Шампиньоны почистить, промыть, нарезать пластинками и припустить вместе с лимонной кислотой (или уксусом). Затем добавить обжаренную на масле муку, перец, влить бульон, в котором варился судак, и все хорошо проварить. Картофель очистить и сварить отдельно.

Подать судак с отварным картофелем, полив соусом с шампиньонами и посыпав мелко нарезанной петрушкой.

21 октября

Суп из печенки

1,5 л воды, 400 г печенки, 100 г копченого сала, 1 морковь, 3 картофелины, соль, мускатный орех, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

С печенки снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печенку, натертую стружкой морковь, обжарить, добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности. В готовое блюдо ввести тертый мускатный орех, добавить по вкусу соль.

Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Свинина с черносливом по-болгарски

650 г свинины, 1–2 ст. ложки смальца (топленого свиного

сала), 1 1/2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки воды или бульона, 2 луковицы, 2 1/2 ст. ложки томатного пюре, 1 ч. ложка красного молотого перца, 150 г чернослива, 1 1/2 ч. ложки сахарного песка, зелень и соль.

Обжарить на смальце мелкие кусочки мяса. На том же жире спассеровать мелко нарезанный лук, перец и томат-пюре. Затем добавить соль, пассерованную муку, разведенную водой или бульоном, прибавить обжаренное мясо, предварительно замоченный чернослив, сахар и тушить до готовности.

Подавая к столу, украсить зеленью.

22 октября

Суп-харчо с рыбой

500 г рыбы, 2 ст. ложки риса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, перец, соль, томат-паста, зелень, сметана.

Рыбу очистить, разделать, хорошо промыть (не забудьте вынуть жабры!), положить в воду, добавить соль и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть, бульон процедить и снова слить в кастрюлю. Варить в нем промытый рис, добавив обжаренный в жире измельченные лук и морковь. Когда рис станет мягким, положить в суп перец, лавровый лист, томат-пасту и очищенные от костей кусочки вареной рыбы. При подаче положить в тарелки с супом сметану и мелко нарезанную зелень.

Жареные колбаски с яблоками

2 жареные копченые свиные колбаски, 3 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара.

Колбаски положить на 10 мин в горячую воду, но не кипятить. Яблоки очистить, нарезать ломтиками и переложить в огнеупорную посуду, смазанную жиром. Сверху положить колбаски. Сбрызнуть все растительным маслом, затем распределить по поверхности небольшие кусочки сливочного, слегка посыпать сахаром и поставить в духовку на 20 мин для запекания (при умеренной температуре).

К этому блюду подать отварной картофель или черный хлеб.

23 октября

Суп куриный с паштетом

1 кг куриного мяса, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 луковица, корень петрушки, 1/2 стакана вылущенного зеленого горошка, соль, 200 г

цветной капусты.

Для мясного паштета: *вареное куриное мясо, 2 ломтика черствого белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, 1 луковица, соль, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка картофельного крахмала.*

Промытую, разделанную на части курицу положить в кастрюлю, залить водой, варить, снимая пену, посолить и продолжать варить. Морковь и лук подпечь на сухой сковороде, добавить в бульон и варить до мягкости мяса. Бульон процедить, мясо отделить от костей. В бульон опустить нарезанную морковь, петрушку, розетки цветной капусты и вылущенный горох. Варить до полной готовности овощей.

При подаче в готовый суп положить нарезанный в виде треугольников или квадратов паштет. Суп посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Приготовление паштета. Отделенное от костей мясо перемолоть, добавить размоченный в молоке белый хлеб, нарезанный и обжаренный в масле лук, сметану, взбитое яйцо, картофельный крахмал, соль и тертый мускатный орех. Массу тщательно размешать, положить в смазанную жиром форму, сверху разместить кусочки масла. Запекать в духовке в течение 20 мин.

Тефтели из рыбы в томатном соусе

800 г рыбы, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца.

Для томатного соуса: *3 ст. ложки томатной пасты, 5 ст. ложек муки, 200 мл воды, 1 луковица, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть и отрезать голову. Вынуть крупные кости, а остальное дважды пропустить через мясорубку. Добавить яйца, соль и перец. Сформовать из фарша тефтели, запанировать их в муке и обжарить в масле.

Приготовление томатного соуса. Поджарить мелко нарезанный лук, спассеровать муку, добавить томатную пасту, воду, сахар и соль. Все размешать, вскипятить и залить горячим соусом приготовленные тефтели.

Подавать блюдо с отварным или жареным картофелем.

24 октября

Суп томатный по-итальянски

1,5 л воды, 3 моркови, 3 картофелины, 1 корень петрушки, соль, 200 г шпика, 1 луковица, 4 помидора, перец, тмин, тертый сыр, 4 сосиски.

Очищенные, красиво нарезанные овощи варить в

подсоленной воде.

Нарезанные шпик и лук обжарить, добавить в суп со специями. При подаче в каждую тарелку с супом положить по помидору и сосиске (сосиски предварительно подогреть и разрезать). Посыпать суп тертым сыром.

Кролик под ореховым соусом

500 г мяса кролика, 100 г ядер фундука, 250 мл воды, 100 г масла, 2 луковицы, 1 стакан сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка муки, соль.

Мясо нарезать кусочками и обжарить в жире. Переложить его в кастрюлю, добавить молотые (или рубленые) орехи, мелко нарезанный лук и тушить под крышкой, постепенно добавляя воду. Когда кролик будет готов, положить по вкусу соль, сливки, лимонный сок, муку, смешанную с маслом, и все проварить. Посыпать зеленью.

Подавать с отварным картофелем или салатом.

При тушении можно добавить ломтики яблок (летом — неспелый крыжовник).

25 октября

Суп-пюре из брюквы

1,5 л воды или бульона, 1 небольшая брюква, 3 картофелины, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 ч. ложки тмина, соль, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Очищенную брюкву разрезать на кусочки, опустить в бульон или воду, добавить тмин, соль и варить до полуготовности. Добавить картофель, нарезанный дольками и варить до полного разваривания картофеля. Протереть суп через сито, добавить пассерованную муку, проварить.

При подаче в тарелки с супом положить сметану, мелко нарезанную зелень.

Фаршированная капуста

1 кочан капусты (бело— или краснокочанной), 1 ст. ложка масла, 1/2 ст. ложки муки, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки томатного пюре, соль, бульон.

***Для грибного фарша** : 1 неполный стакан риса, 1 яйцо, 1 луковица, 1/2 ст. ложки масла, 1–2 ст. ложки сметаны, соль, 200 г грибов.*

Удалить верхние зеленые листья капусты, вырезать кочерыжку. Отварить в подсоленной воде. Вынув из воды кочан капусты, охладить его, дать стечь воде и, раздвинув листья, в промежутки между ними положить приготовленный фарш. Затем

листья снова прижать, кочан обвязать нитками, положить в кастрюлю или в противень, добавить бульон, масло, сметану, томатное пюре и тушить или жарить в духовке. Во время жарения по временам поливать капусту соком. Подобным же образом можно фаршировать и кочан квашеной капусты.

При подаче к столу жареный или тушеный кочан капусты разрезать на продольные части. В сок, образовавшийся при тушении или жарения капусты, добавить поджаренную на масле муку, немного поварить, чтобы он стал гуще, и залить капусту.

Капусту можно фаршировать мясным, овощным (как для голубцов) или грибным фаршем.

Приготовление грибного фарша. Сушеные грибы замочить, обмыть и сварить в подсоленной воде. Затем разрезать или порубить, поджарить вместе с луком на масле, добавить полуразваренный рис или смоченные в молоке сухари, яйцо, сметану, соль и все размешать.

26 октября

Суп рыбный с рисом

100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 стручок паприки, 1/2 стакана риса, 1,5 л рыбного бульона, 200 г рыбного филе, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, соль, мускатный орех, молотый перец, зелень.

Шпик нарезать кусочками, обжарить, добавить измельченный лук, паприку, вновь обжарить, затем залить рыбным бульоном, добавить рис и варить. Рыбное филе нарезать брусочками, добавить яйцо, сметану, специи, тщательно вымешать и обжарить на сковороде до готовности. Нарезать на порционные куски и опустить в готовый суп. При подаче посыпать его мелко нарезанной зеленью. Можно добавить в суп очищенные консервированные помидоры.

Филе белой рыбы с баклажанами

1 баклажан, 800 г рыбного филе (трески, минтая, судака), 150 г копченой колбасы, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 красный сладкий перец, 2 помидора, 125 мл сухого белого вина, соль, молотый черный перец и зелень.

Баклажан нарезать кубиками и положить в дуршлаг, посыпать солью и оставить на 30 мин. Затем хорошо промыть и обсушить салфеткой. Нарезать рыбу широкими тонкими ломтями.

Колбасу очистить от оболочки и нарезать тонкими кружочками. Положить четверть колбасных кружочков на половину ломтя и прикрыть ее другой половиной. Нагреть масло в огнеупорной кастрюле, положить рыбу и готовить до

подрумянивания. Выложить рыбу из кастрюли и отставить в сторону.

Положить в масло лук и жарить на слабом огне в течение 7 мин (до мягкости), время от времени помешивая. Нарезать перец и помидоры, положить измельченный чеснок, тушить в течение еще 4 мин, затем ввести помидоры, вино и тушить в течение 20 мин (пока овощи не станут мягкими). Посолить и поперчить помидоры, положить рыбу обратно в кастрюлю и готовить еще 10 мин.

Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

27 октября

Суп из картофельного крема

1,5 л бульона или воды, 400 г картофеля, 1 луковица, вкусовые коренья, 100 г масла или сливок, 2 яйца, соль, зелень.

В горячую воду или бульон опустить очищенный, дольками нарезанный картофель, коренья, соль и варить до готовности. Часть жидкости слить. Густую часть перемешать с маслом, сливками и яичными желтками, взбить в пенистую массу, добавить отвар, отдельно взбитые белки, размешать, прогреть.

При подаче посыпать суп зеленью, на гарнир дать гренки.

Мозги отварные с овощами

400–500 г мозгов, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 сладкий перец, 500 мл воды, 1 ст. ложка рубленого укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Мозги тщательно промыть, очистить от пленки и сосудов. Овощи нарезать соломкой. На дно кастрюли уложить половину подготовленных овощей, на них — нарезанные небольшими дольками мозги, а сверху — оставшиеся овощи.

Подготовленные продукты залить горячей соленой водой, довести до кипения и варить (без перемешивания) 5–6 мин; настаивать под крышкой 15–20 мин.

Готовые овощи и мозги выложить в блюдо, а в оставшуюся от варки жидкость добавить сметану, укроп и полить этим соусом овощи и мозги.

28 октября

Суп из моркови и горошка с рыбным пирогом

1,5 л бульона, 2 моркови, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, петрушка, 2 ст. ложки масла.

Для пирога: *400 г дрожжевого теста, 600 г тушеного рыбного филе, горчица, яйцо.*

Тесто раскатать в пласт, смазать яйцом, горчицей, выложить на него припущенную с кореньями и специями рыбу, посыпать мелко нарезанной зеленью. Края теста защипать, пирог поместить на противень, смазать яйцом, в нескольких местах наколоть вилкой и запечь в духовке.

Для супа натереть на крупной терке морковь, обжарить в кастрюле с разогретым жиром, добавить рыбный или мясной бульон, мелко нарезанные корешки петрушки и варить до готовности моркови, затем добавить зеленый горошек и ложку масла.

Испеченный рыбный пирог поставить на стол целиком, нарезать на куски и подать к супу на пирожковых тарелках.

Кидас

1 кг рубца, 500 г мякоти свинины, 100 г свиного сала, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 1/2 ст. ложки свежего майорана.

Для гарнира *: 1/2 среднего кочана капусты, 2–3 яйца, 50 г сала, 3 ст. ложки перловой (или гречневой) крупы, 4 картофелины, 1 луковица, 1 ч. ложка тмина.*

Рубец вычистить, промыть несколько раз и отварить целиком в течение 5–6 ч, затем вновь вычистить и измельчить лапшой. Свинину нарезать крупными кусками, сало — кубиками, слегка обжарить их с луком и сложить все в кастрюлю, переложив рубцом, а также нарезанными морковью и петрушкой. Тушить до полной мягкости мяса (в течение 2 ч) на умеренном огне.

Капусту нашинковать и потушить с салом до полуготовности (с добавлением воды). Всыпать крупу. Когда вытопится достаточное количество капустного сока и жира, варить до готовности крупы.

Затем положить отварной картофель, приготовленный отдельно, взбитые яйца и перемешать все в однородное пюре.

Иногда из этого пюре скатывают шарики величиной с голубиное яйцо, обваливают их в муке и слегка обжаривают на масле (или сале).

Гарнируют рубцы шариками-тефтелями.

29 октября

Рыбный бульон с пельменями

1,5 л рыбного бульона.

Для пельменей *: 1,5 стакана муки, 1/2 яйца, 1/2 стакана*

воды, 1 головка репчатого лука, 500 г рыбы, 1–2 ст. ложки сливочного масла, соль, молотый черный перец, укроп.

Для приготовления пельменей муку всыпать в миску горкой, сделать в ней углубление, добавить яйцо, перемешанное с водой и солью, и замесить крутое тесто. Тесто выдержать 20–25 мин, а затем раскатать в пласт толщиной 1,5–2 мм.

Для приготовления фарша рыбу разделать на филе, нарезать его на куски, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В полученную массу добавить масло, соль, перец, а если потребуется, то и воду и тщательно перемешать.

На тесто выложить шарики фарша, отступая от краев на 4–5 см, накрыть свободным краем теста и вырезать круглой выемкой пельмени. Края пельменей защипать. Варить пельмени в подсоленной воде до всплытия их на поверхность и до подачи хранить в бульоне (не более 10–15 мин).

В суповую тарелку поместить пельмени, налить бульон и посыпать суп мелко нарезанной зеленью укропа.

Кальмары, жаренные с чесноком

3 тушки кальмара (по 100 г), 2 головки чеснока, в ст. ложек острого соуса, несколько листьев китайской капусты, 20 г маслин, 1/3 стакана зерен консервированной кукурузы, соль, перец, растительное масло для жарки.

Тушку кальмара очистить, положить внутрь очищенный чеснок и соус, посолить и поперчить. Жарить кальмар на сковороде с добавлением масла в течение 4–5 мин. Пару листиков пекинской капусты нарезать соломкой. Готовые кальмары уложить на листья капусты, посыпать зеленой «соломкой» и зернами кукурузы.

Украсить блюдо маслинами.

30 октября

Суп рисовый с фрикадельками

1,5 л бульона, 4 ст. ложки риса, 300 г мясного фарша, 1 луковица, соль, молотый перец, 1 ст. ложка масла, 1/2 стакана молока, 3 яйца.

Перебранный промытый рис опустить в бульон и варить на слабом огне. В мясной фарш добавить соль, перец, мелко нарезанный лук, зелень, яйцо. Вынуть из супа 3 ст. ложки полуготового риса, обсушить на сите, добавить в массу для фрикаделек, сформовать 8 фрикаделек, опустить их в кипящий суп и варить при кипении. К готовому супу добавить смесь из 2 яичных желтков и молока.

Картофель, жаренный по-крестьянски

10 картофелин, 150 г шпика, 2 луковицы, 3 яйца, соль, перец черный молотый, зелень укропа и петрушки.

Шпик нарезать мелкими кусочками, положить в глубокую сковороду и вышкварить. Когда жир вытопится и шкварки станут как сухарики, опустить нарезанный соломкой или кружочками картофель и обжарить до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук и прожарить все вместе, добавив соль и перец.

Яйца взбить в пышную пену, слегка подсолить, залить ими картофель и, поставив в духовку, подрумянить.

31 октября

Суп овощной с ячневой крупой

1,5 л бульона, 2 моркови, 1 луковица, 2 ст. ложки ячневой крупы или пшена, 1 кусочек корня сельдерея, 2 картофелины, жир, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Морковь очистить, нарезать стружкой или натереть на крупной терке, обжарить вместе с луком на жире, опустить в горячий бульон, добавить промытую ячневую крупу или бланшированное пшено, нарезанный полосками сельдерей, картофель, посолить и варить до готовности. При подаче положить в суп сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Можно положить в суп использованное для бульона мясо, отделенное от костей, или кружочки колбасы.

Креветки с грибами под соусом

1 стакан мякоти вареных креветок, 1/2 стакана вареных шампиньонов,100 мл соуса (молочного, томатного, сметанного и др.), 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с ломтиками отварных шампиньонов и перемешать.

В кокотницы или кокильницы (раковины), смазанные маслом, налить немного соуса, выложить креветки с грибами, залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

При подаче блюдо посыпать зеленью.

Ноябрь

Природа готовится к зимней «спячке», избавляясь от лишних красот. С последними днями этого месяца уходит осень и начинается долгая зима.

В это время надо постараться не готовить блюда на сильном огне. Не только для того чтобы сохранить в них побольше витаминов. Под воздействием высоких температур в продуктах образуются много вредных веществ, которые могут привести к сердечнососудистым заболеваниям.

Гораздо безопаснее для здоровья кипение или тушение на медленном огне. Количество концерагенов зависит и от типа продуктов. Больше всего их образуется в мясе и жирах. Меньше всего — в углеводистых продуктах.

1 ноября

Суп из копченой рыбы

1 л воды, 1 стакан молока, 300 г копченой рыбы, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, зелень, 300 г картофеля, сметана.

Очищенный, нарезанный кубиками картофель залить кипятком и варить. Мелко нарезанный лук обжарить в масле и добавить в суп. Рыбу положить в кастрюлю на картофель, залить горячим молоком и варить до готовности картофеля. Рыбу вынуть, освободить от костей, кусочки мякоти снова положить в суп, добавить соль.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью и положить сметану.

Шницель из грибов

200 г крупных сушеных грибных шляпок, по 2 ст. ложки муки и панировочных сухарей, 3–4 ст. ложки растительного масла для жарки, соль.

Крупные шляпки грибов намочить на несколько часов, а затем отварить в минимальном количестве воды. Горячие шляпки положить под пресс (между 2 разделочными досками) и дать им остыть. Обсушить грибы на полотенце, посолить и обвалять в панировочных сухарях. Обжарить в жире с обеих сторон до образования коричневой корочки.

Подавать с салатом из сырых овощей.

2 ноября

Суп из лука-порея

500 г говядины, 1,5 л воды, 300 г лука-порея, 50 г макарон, соль, петрушка.

Промытое мясо нарезать кусочками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и продолжать варить до готовности мяса. Добавить очищенный, нарезанный кусочками лук-порей, поломанные макароны и варить на слабом огне до готовности их. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Куриные грудки с начинкой

4 куриные грудки, 200 г мягкого нежирного творога, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки нарезанной зелени базилика, 8 листиков базилика, 25 г сливочного масла, соль и перец.

В небольшой мисочке соединить творог и нарезанный базилик, посолить и поперчить по вкусу. Сделать глубокие надрезы в каждой грудке.

Разделить творожную массу на 4 части и начинить ею курицу. Сверху присыпать тертым сыром. Каждый кусочек смазать размягченным сливочным маслом и положить на каждый по 2 листика базилика. Разогреть духовку до 200 °С и запекать грудки в течение 30 мин.

3 ноября

Щи с грибами

2 л воды, 400 г свежей или копченой свинины, 4 ст. ложки сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Промытое мясо нарезать порционными кусками. Грибы промыть и варить вместе с мясом. В отдельную кастрюлю положить капусту, добавить масло, пассерованный лук и тушить.

Когда капуста станет мягкой, добавить в нее муку. Капусту положить в суп, когда мясо и грибы будут готовы.

При подаче положить в щи сметану, посыпать зеленью.

Рулет картофельный с грибами

15 картофелин, 1 стакан крахмала, молоко, соль, 1 ст. ложка сухарей, 1,5–2 стакана сметанного соуса, масло.

Для грибного фарша: *15 сушеных грибов, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, молотый перец, соль.*

Очищенный вареный картофель хорошо размять или пропустить через мясорубку. Добавить крахмал, немного молока, соль и замесить. Вместо крахмала в картофельную массу можно

всыпать стакан муки и 1 яйцо. Приготовленное тесто раскатать толстым слоем, положить на него фарш из грибов, вареного мяса или капусты.

Затем свернуть тесто в рулет и хорошо защипнуть края. Положить на смазанный жиром лист, поверхность рулета смазать взбитым яйцом или сметаной, обсыпать сухарями, проколоть в 2–3 местах, чтобы воздух мог свободно выйти, полить маслом и выпекать в духовке, пока он не зарумянится.

При подаче на стол рулет разрезать на ломтики толщиной 2 см. Сметанный, томатный, луковый соус или соус из хрена подать отдельно.

Приготовление пюре. Сушеные грибы для фарша отварить, промыть, пропустить через мясорубку и вместе с мелко нарезанным луком обжарить на масле. Муку поджарить на масле, разбавить грибным бульоном, немного поварить, добавить перец, соль, немного сметаны и, перемешав с грибами, нафаршировать рулет.

4 ноября

Бульон и пирог с капустой

1 л бульона.

***Для теста** : 1 стакан молока, 500 г муки, 1/2 пачки дрожжей (50 г), 100 г маргарина или растительного масла, соль, сахар, яйцо для смазывания.*

***Для начинки** : 1 кг свежей капусты, 100 г шпика или масла, 1 яйцо, соль, молотый перец.*

Для начинки капусту и лук мелко нарезать. Лук обжарить в кастрюле на жире, добавить капусту, немного жидкости, кастрюлю накрыть крышкой и тушить капусту до готовности так, чтобы не оставалась жидкость. Посолить по вкусу, посыпать перцем и в остывшую массу добавить взбитое яйцо.

Приготовление дрожжевого теста. Поднявшееся тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, размером по длине и ширине противня, положить на смазанный жиром противень. Сверху тесто смазать яйцом и выложить на него начинку таким образом, чтобы края теста оставались открытыми. На помещенный на противень слой теста наложить второй, побольше размером, с таким расчетом, чтобы он полностью накрыл начинку и края первого слоя теста. Поверхность пирога наколоть вилкой, поставить его в теплое место на расстойку, затем смазать взбитым яйцом, поставить в горячую духовку и выпечь.

При подаче разрезать пирог на порционные куски и положить

либо в общую тарелку, либо на порционные пирожковые тарелки.

Индейка, фаршированная печенью

1 индейка, 400–500 г говяжьей печени, 5–6 ломтиков пшеничного хлеба, 250 мл молока, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 2 лавровых листика, соль и перец.

Подготовленную индейку хорошо промыть, обсушить и натереть солью. Говяжью печень промыть, нарезать на куски и слегка обжарить на сливочном масле (1 ст. ложку оставить) — с солью, перцем и растертым лавровым листом.

Обжаренную печень пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом и снова пропустить через мясорубку. В смесь добавить 1 ст. ложку растопленного сливочного масла, сырые яйца, соль и все хорошо перемешать.

Нафаршировать этой массой индейку, зашить ее, положить брюшком вниз на смазанный маслом противень, влить 2–3 ст. ложки воды (или бульона) и поставить в разогретую духовку. Когда индейка слегка зарумянится, убавить огонь и периодически поливать ее соком, который образуется в противне. Через 1,5–2 ч блюдо готово.

Жареную индейку выложить на блюдо, удалив из нее нитки, обложить фаршем, любым овощным гарниром и свежими овощами.

5 ноября

Суп из ветчины

200 г копченой или вареной ветчины, 1 луковица, 3 картофелины, 2 ст. ложки томата-пюре, соль, перец, зелень петрушки, 1 л воды.

Можно использовать в суп остатки ветчины. Пропустить их через мясорубку вместе с луком, добавить в бульон или воду вместе с нарезанным дольками картофелем и варить 15 мин. Посолить, поперчить по вкусу, добавить томат-пасту.

При подаче положить в суп обжаренный белый хлеб кубиками, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Рис с курицей в горшочках

400 г куриного филе, 2/3 стакана риса, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке соевого соуса и лимонного сока, красный молотый перец и соль.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками, перемешать с измельченным луком, поперчить и посолить по вкусу. Добавить соевый соус, лимонный сок, хорошенько все перемешать, накрыть крышкой (желательно меньшего диаметра) и поставить в

холодильник.

Положить рис в 4 порционных горшочка, залить водой так, чтобы уровень воды был на 1 см выше риса. Добавить курицу вместе с луком и получившимся соком и поставить в холодную духовку, разогреть ее на сильном огне до температуры 200–220 °С и тушить до готовности риса (в среднем после прогрева духовки 25–30 мин), подавать в горшочках.

6 ноября

Суп из салаки

2 л воды, 500 г свежей салаки, 1 луковица, соль, перец, лавровый лист, 3 картофелины, зелень, сметана.

Промытый очищенный и нарезанный соломкой картофель варить с добавлением лука, соли, специй.

Салаку очистить, промыть и, когда картофель дойдет до полуготовности, опустить ее в суп и продолжать варку до готовности, заправить суп сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Треска тушеная по-бразильски

1 кг трески, 1 большая луковица, 2 помидора, 5 зубчиков чеснока, 1 веточка кинзы, 80 мл оливкового масла, лимонный сок, соль.

Обработанную треску нарезать кусками. Лук, помидоры, чеснок и кинзу измельчить. Чеснок слегка обжарить на оливковом масле, добавить немного лука и помидоров, кинзу, рыбу и потушить все вместе. Затем положить оставшиеся лук и помидоры, посолить, влить оставшееся масло, лимонный сок и потушить еще 10 мин.

7 ноября

Суп из баранины с перловой крупой

300 г баранины, 4 ст. ложки масла, 3 луковицы, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 небольшой корешок сельдерея, 1 корешок петрушки, соль, молотый черный и красный перец, зелень.

Промытую перловую крупу замочить в воде на несколько часов, затем в этой же воде варить. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить в перловку и варить. Во время варки добавить тертый сельдерей, петрушку, морковь, обжаренный в масле лук, соль, перец. В готовый суп положить масло (по чайной ложке на порцию), посыпать его красным

перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Отбивная свиная по-испански

4 свиные отбивные, 50 г панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 20 г зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, жир для жарения, соль, перец.

Из панировочных сухарей, рубленого чеснока, рубленой зелени, соли, перца и масла вымешать однородную массу и втереть в отбивные. Отбивные жарить на слабом огне в сильно разогретом растительном масле.

Подавать на разогретом блюде с потушенными в масле стручками сладкого перца.

8 ноября

Суп из сельдерея

2 л бульона или воды, 300 г кореньев сельдерея, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки масла, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа и петрушки, соль.

Коренья сельдерея хорошо промыть, очистить, натереть на терке, обжарить в жире, добавить муку, проварить, соединить массу с кипящим бульоном или водой, посолить и варить 15 мин. В готовый суп добавить яичные желтки со сметаной, посыпать его мелко нарезанной зеленью.

Подавать с гренками.

Поджарка из морепродуктов по-китайски

2 ст. ложки сухого белого вина, 1 слегка взбитый яичный белок, 1 ч. ложка китайской смеси специй (смесь из звездчатого бадьяна (анис), семян фенхеля, корицы, гвоздики и перца), 1 ст. ложка крахмала, 300 г сырых очищенных креветок, 125 г очищенного и нарезанного кольцами кальмара, 120 г измельченного полосками филе белой рыбы, 1 очищенный от семян и нарезанный кольцами зеленый перец, 1 морковь, нашинкованная тонкими брусочками, 4 маленьких початка молодой кукурузы, разрезанных пополам, растительное масло для фритюра.

Смешать вино, яичный белок, специи и крахмал в большой миске. Добавить креветки, кальмары, филе рыбы и хорошо обвалять. Достать шумовкой, сохранив всю оставшуюся смесь с белком.

Разогреть масло в глубокой сковороде, обжарить во фритюре креветки, кальмары и рыбу в течение 2–3 мин. Выложить смесь из сковороды шумовкой и отложить.

Вылить все масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку, и нагреть его. Положить зеленый перец, морковь и кукурузу,

обжаривать 4–5 мин. Вернуть морепродукты в сковороду со всей оставшейся яичной смесью.

Прогреть, помешивая, и подавать к столу.

9 ноября

Щи по-фински

500 г баранины, 300 г свежей капусты, 50 г сала, 2 л воды, 1 луковица, 2 картофелины, 50 г копченой колбасы, 1 зубчик чеснока.

Капусту нарезать соломкой, положить на сковородку слоем толщиной с палец, переложить кусочками сала, закрыть сковороду крышкой и поставить в горячую духовку. Довести капусту до полуготовности. В кастрюлю положить нарезанную кусочками баранину, если она нежирная, добавить жир. Обжарить, добавить нарезанный лук, воду, подготовленную капусту и припустить. Когда мясо будет почти готово, опустить в суп нарезанные брусочками картофель и колбасу, рубленый чеснок. В готовый суп можно добавить сметану.

Картофель фаршированный

12 картофелин средней величины, 1 ст. ложка масла, 2 ст. ложки сметаны, зелень укропа, бульон.

Для фарша из сельди с грибами: *1/2 сельди, 5 сушеных грибов, 1 луковица, 1/2 ст. ложки сливочного или растительного масла, вареный картофель, молотый перец, сметана.*

Картофель очистить и промыть, отрезать верхушки, середину выскоблить и заполнить фаршем. Затем с одного конца каждую картофелину накрыть отрезанной верхушкой, а другой конец подровнять, чтобы картофелину можно было поставить. Поставить картофелины в кастрюлю в один ряд, положить на каждую по кусочку масла, добавить бульон, немного сметаны и запекать в духовке, пока картофель не станет мягким.

При подаче к столу фаршированный картофель положить на блюдо, посыпать зеленью укропа, вокруг полить соком, в котором картофель запекался.

10 ноября

Уха рыбацкая из морской рыбы

500–600 г мороженой рыбной мелочи (сардины, барабуля, ронко), 500–600 г мороженого морского налима, 1–1,5 л воды, 3 головки репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца,

соль, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Подготовленную рыбную мелочь (тушки без голов), а также кусочки рыбы положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить нарезанный кольцами или соломкой лук и петрушку и довести до кипения, снимая пену. Добавить соль, специи и варить около 15 мин. В готовую уху ввести сливочное масло. При подаче посыпать зеленью.

Треска с креветками

400 г филе трески, 100 г лука-порея, 150 г очищенных креветок, 150 мл овощного бульона, 100 г сметаны, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 ч. ложка лимонного сока, укроп, соль и перец.

Рыбу положить в огнеупорную невысокую форму и сбрызнуть лимонным соком.

Мелко нарезать лук-порей и выложить сверху на рыбу вместе с креветками. Залить все бульоном, посолить и поперчить. Затем накрыть, довести смесь до кипения и варить на небольшом огне примерно 7 мин.

Растворить крахмал и сметану в небольшом количестве остуженного бульона и кипятить около 4 мин на среднем огне. Добавить зелень укропа и поварить еще несколько мин на слабом огне.

Добавить соус к треске.

11 ноября

Бульон куриный с омлетом

2 л воды, 800 г мяса птицы, 1 морковь, 1 маленькая луковица, 1 корешок петрушки с зеленью, соль.

***Для омлета** : 3 яйца, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки масла, соль.*

Подготовленную курицу разделать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и продолжать варку на слабом огне. На сухую сковороду положить тонкими слоями нарезанные лук и морковь, обжарить до золотистого цвета, опустить в суп, когда мясо станет полумягким, добавить соль, корешок петрушки и продолжать варку до готовности мяса. Бульон процедить. Подавать в чашках. Рядом на тарелку положить треугольником или валиком нарезанный кусочками омлет. Бульон посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Для омлета яйца взбить, посолить, добавить молоко, вылить смесь в кастрюлю или на сковороду, поставить в духовку,

прогреть до загустения.

Сардельки, жаренные в сухарях

6 копченых сарделек, 2 яйца, 1 ст. ложка горчицы, по 2 ст. ложки муки и панировочных сухарей, жир для жарки.

С сарделек снять оболочку, разрезать их вдоль пополам, на разрезе смазать горчицей. Затем наколоть на вилку, смочить во взбитом яйце, обвалять в муке, еще раз смочить в яйце, затем запанировать в сухарях и жарить в жире.

Подавать с отварным картофелем и овощным салатом.

12 ноября

Суп из щуки или судака

2–3 луковицы, 1 морковь, 1/2 стакана муки, по 1 корню сельдерея, пастернака, петрушки, 1 лук-порей, по 1 пучку зелени петрушки и укропа, 2–3 лавровых листа, 15–25 горошин перца, 12 картофелин, 1 1/2 кг рыбы, 1 ст. ложка растительного масла.

Сварить бульон из кореньев, соли, перца, лаврового листа, букета зелени, процедить и остудить.

Щуку или судака очистить, положить целиком в остывший отвар, поставить на сильный огонь, вскипятить, далее варить на слабом огне 15–20 мин.

Мелкую изрубленную луковицу поджарить в ложке растительного масла, всыпать муку, размешать, поджарить.

Затем влить 400 мл процеженного рыбного бульона, размешать, прокипятить, процедить, сварить в нем картофель, перелить в суповую миску, засыпать укроп.

Свинина по-строгановски

300 г свинины (лопатка или окорок), 1 луковица, 30 г шпика, несколько маринованных или соленых огурчиков, 300 мл мясного бульона, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сливочного масла, соль и черный молотый перец.

Мясо свинины толщиной 1–1,5 см слегка отбить и нарезать небольшими кусочками.

Шпик нарезать кубиками, репчатый лук — полукольцами и обжарить вместе с мясом со сливочным маслом.

После образования на его поверхности золотистой корочки добавить муку, перемешать.

Затем положить нарезанные мелкими ломтиками соленые (или маринованные) огурцы, соль, перец, влить бульон, положить сметану, все перемешать и тушить 30–40 мин.

Подавать с гарниром из отварного картофеля.

13 ноября

Суп рисовый из баранины с фрикадельками

600 г баранины, 150 г риса, 2 яйца, по 1 /2 шт. моркови и петрушки, 1 головка лука, 1/2 ст. ложки масла, 2–3 ст. ложки молока.

Отделить от куска баранины кости и сварить из них бульон с кореньями и мелко нашинкованным и слегка обжаренным луком. Мякоть пропустить через мясорубку, заправить фарш вареным рисом, рубленой зеленью, сырым яйцом, солью и перцем.

Приготовить из фарша некрупные шарики. В кипящий бульон опустить перебранный и промытый рис, довести его до полуготовности, после чего добавить фрикадельки.

Перед подачей на стол заправить горячий суп смесью молока и яйца. Для этого желток хорошо растереть, подливая понемногу молоко, влить в суп, все время помешивая, и довести его только до начала кипения, но не кипятить (иначе желтки могут свернуться и образовать хлопья).

Каша овсяная с субпродуктами

2 стакана готовой вязкой овсяной каши, 250–300 г субпродуктов (сердце, легкое, печень), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Сердце и легкое отварить в подсоленной воде, а затем пропустить через мясорубку, печень нарезать на ломтики, обжарить с луком и мелко нарубить. Все субпродукты смешать, обжарить на сковороде и соединить с горячей кашей.

14 ноября

Рассольник с почками

500 г говяжьих почек, 4 клубня картофеля, 4 соленых огурца, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковицу, 100 г щавеля или салата, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 л воды, огуречный рассол, лавровый лист, зелень, соль, перец.

Почки говяжьи и свиные освобождают от жира, надрезают с одной стороны и замачивают в холодной воде на 3–4 ч, после чего заливают холодной водой и варят. Если они имеют очень резкий запах, то в процессе варки воду можно сливать 2–3 раза, заливая почки свежей водой.

Сваренные и нарезанные ломтиками готовые почки хорошо промывают в холодной воде и хранят на холоде без воды в посуде с закрытой крышкой. Петрушку, сельдерей пассеруют на сливочном масле. Соленые огурцы очищают, разрезают вдоль,

освобождают от семян, нарезают тонкими ломтиками и припускают с небольшим количеством бульона. Огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами используют неочищенными.

В кипящий бульон кладут нарезанный дольками картофель и варят почти до готовности. Затем добавляют припущенные огурцы, пассерованные коренья и лук, нарезанный щавель или салат и варят еще 5–7 мин. В конце варки вливают процеженный вскипяченный огуречный рассол, солят, заправляют перцем и лавровым листом.

При подаче на стол в тарелку с рассольником кладут нарезанные почки, сметану, мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. Этот рассольник приготавливают также на мясном, курином, рыбном бульоне и подают соответственно с кусками мяса, курицы или рыбы.

Старинная кулебяка

Для теста: 400 г муки, 25–30 г дрожжей, 1 1/2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 1–2 яйца, щепотка соли, сахар.

***Для фарша из рыбы** : 400 г филе щуки (или другой рыбы), 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки толченых сухарей, 1 ст. ложка сметаны, 1/3 стакана молока, 1 луковица, соль, перец.*

***Для рисовой начинки** : 200 г риса, 2 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка соли. Кроме того, необходимо 300 г филе любой жирной рыбы, яичный желток для смазки.*

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Пока тесто подходит, сварить рисовую кашу. Остывшую кашу выложить в смазанную маслом сковороду и запечь в духовке, чтобы слегка подрумянилась. Филе щуки дважды прокрутить вместе с репчатым луком через мясорубку и, добавив мелкорубленые вареные яйца, а также прочие компоненты, хорошо перемешать полученный фарш. Когда тесто подойдет, его нужно раскатать в виде овальной лепешки толщиной в палец. По центру ее продолговатой горкой уложить слоями рыбный фарш и рис, потом кусочки рыбного филе и снова фарш и рис. Края лепешки завернуть и плотно защепить над фаршем. Поверхность пирога украсить элементами из теста. Подготовленную таким образом кулебяку поставить для расстойки в теплое место на 15–20 мин.

Затем следует смазать ее яичным желтком и сделать несколько проколов вилкой, чтобы выходил пар во время выпекания. Температура духовки 210–220 ˚С. Время выпекания зависит от толщины теста и вида фарша.

Готовность кулебяки можно определить, проколов ее деревянной тонкой палочкой или спичкой: если тесто не прилипает к палочке, значит, пирог готов.

15 ноября

Суп из красной фасоли

1 1/2 стакана красной фасоли, 1–2 головки лука, 50 г очищенного грецкого ореха, 1/2 ст. ложки муки, красныйперец, 2 ст. ложки растительного масла.

Фасоль перебрать, промыть, положить в кастрюлю, залить 2 л холодной воды, добавить 1 ч. ложку соли, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять пену и варить фасоль на медленном огне 1–1 1/2 ч. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук, добавив к концу жарения красный перец и муку, все перемешать и жарить еще в течение 1–2 мин. После этого лук переложить в сваренную фасоль, добавив натертые или мелко нарубленные грецкие орехи, соль по вкусу, и варить суп в течение 15–20 мин.

При подаче на стол положить в суп мелко нарезанную зелень петрушки.

Фрикадельки с соусом карри

1 крупное яблоко, 1 луковица, 700 г фарша, 1 стакан панировочных сухарей, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка соли, 600 мл молока, 1 1/2 ч. ложки карри, 1 яйцо, черный перец.

Разрезать яблоко пополам. Натереть на терке луковицу и половинку яблока, смешать с фаршем, сухарями, солью, перцем, яйцом и 3 ст. ложками воды. Слепить 18 фрикаделек и запекать их на противне 30 мин (до золотистого цвета).

Пожарить муку до золотистого цвета. Добавить молоко, вскипятить, смешать соус с карри и кипятить в течение 1 мин. Выложить фрикадельки на блюдо, полить соусом, украсить ломтиками оставшегося яблока.

Подавать с рисом.

16 ноября

Щи из квашеной капусты с головизной

1 кг головизны, 500 г квашеной капусты, 200 г кореньев и лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 2–3 л воды.

Голову осетровой рыбы разрубить на куски, удалить жабры, промыть, ошпарить, погрузив на 1–2 мин в горячую воду, снова промыть, положить в кастрюлю, залить водой и поставить варить на слабый огонь на 3–4 ч. Спустя 1 ч с начала варки рекомендуется вынуть головизну шумовкой на блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не оставалось мелких костей. Головизну

разобрать, отделив мясо и хрящи; последние положить доваривать в бульон.

Положить в суповую кастрюлю квашеную капусту (если капуста очень кислая, то необходимо предварительно ее отжать), добавить 1–1 1/2 стакана воды, немного масла, затем накрыть кастрюлю крышкой и тушить около часа.

За час до окончания варки хрящей положить в бульон тушеную квашеную капусту и поджаренные с томатом коренья. Перед окончанием варки добавить соль, перец, лавровый лист и заправить мукой.

Говяжьи колбаски под томатным соусом

Для соуса: 500 г консервированных томатов, 60 г маргарина, 1 ч. ложка сахара, 1 маленький лавровый листик, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки белого вина, соль, молотый черный перец.

***Для колбасок** : 500 г говяжьего фарша, 50 г белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 яйцо, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки, жир для жарки, соль, молотый черный перец.*

Приготовление соуса. Откинуть томаты на дуршлаг, затем удалить основания плодоножек. Растопить в кастрюле маргарин и положить томаты, сахар, лавровый лист и толченый чеснок (1 зубчик). Влить вино. Посолить, поперчить и кипятить на слабом огне 30 мин. Чтобы не пригорело, можно добавить немного воды.

Приготовление колбасок. Замочить в воде белый хлеб. Очистить и мелко нарезать или растолочь 2 зубчика чеснока. В мясной фарш добавить отжатый хлеб, чеснок, яйцо и перемешать. Заправить тмином, солью и перцем. Из фарша сделать колбаски длиной примерно 7 см и обжарить их со всех сторон в горячем жире.

Соус протереть через сито, еще раз довести до кипения и подать к колбаскам.

17 ноября

Шурпа

500 г говядины, 750 г картофеля, 2 головки лука, 2 шт. моркови, по 2 ст. ложки томата-пюре и масла.

Сварить мясной бульон. Лук нарезать в виде соломки и поджарить в жире.

Мясо нарезать кусочками весом 25–30 г, обжарить, смешать с поджаренным луком, добавить морковь, нарезанную кубиками, томат-пюре и жарение продолжать в течение 5–6 мин. Подготовленное таким образом мясо вместе с овощами

переложить в кастрюлю, залить бульоном и довести до кипения.

Затем положить картофель, нарезанный дольками, соль, перец и варить 15 мин.

Осетрина с беконом

150 г филе осетрины, 50 г бекона, 50 г спаржи, 50 г лимона, 20 г маслин, 50 г оливкового масла, 50 г китайской капусты.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Завернуть эти кусочки в бекон. Обжарить на оливковом масле.

Готовое блюдо украсить китайской капустой, спаржей, лимоном, оливками.

18 ноября

Суп рисовый с лимоном

800 г говяжьего мяса, 150 г риса, 100 г сметаны, 30 г сливочного масла, 100 г кореньев и приправы, 1 лимон.

Сварить мясной бульон с кореньями и приправами. После 2 ч варки мясо вынуть, бульон процедить, положить в него пучок зелени.

Рис перебрать, промыть горячей и холодной водой, затем залить кипятком, всыпать соль, прокипятить несколько раз, прибавить сливочное масло, прикрыть крышкой и поставить в духовку или в термос.

Перед подачей на стол в каждую тарелку положить по ломтику лимона и по ложке сметаны, прибавить две-три ложки сваренного риса, залить горячим бульоном, посыпать зеленью.

Зразы говяжьи по-варшавски

400 г говядины без костей, 100 мл мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка муки, 2 луковицы, жир для жарки, перец и соль.

Рубленый лук смешать со сливочным маслом и сухарями. Мясо нарезать тонкими, широкими ломтиками, отбить, намазать луковой массой и свернуть рулетами, скрепив зубочисткой. Посолить их, поперчить и запанировать в муке. Обжарить рулетики на жире, сложить их в сотейник, залить бульоном и тушить до готовности.

При подаче на стол полить образовавшимся соусом.

На гарнир подать кашу или отварной картофель со свежими овощами.

19 ноября

Рыбный бульон с овощами

1,5 л бульона, 300 г цветной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла.

Если бульон слегка мутный, то его нужно осветлить, для чего в бульон ввести 2–3 взбитых яичных белка, довести до кипения, настоять 10–15 мин, а затем осторожно процедить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на соцветия. Морковь и корень петрушки нарезать брусочками и спассеровать на сливочном масле до готовности.

При подаче на стол в суповую тарелку положить подготовленные овощи и залить их горячим бульоном.

Тунец с фасолью

200 г белой консервированной фасоли, 400 г тунца в масле.

***Для соуса** : 150 мл оливкового масла, 4 ст. ложки сока лимона, 2 зубчика чеснока, 2 небольшие луковицы, соль, зелень петрушки, перец.*

Слить жидкость из-под фасоли: она должна быть сухой.

Приготовление сосуа. Соединить оливковое масло, сок лимона, измельченный чеснок и приправить по вкусу.

В соус выложить фасоль и хорошо перемешать. Нарезать лук тонкими колечками. Слить жидкость из банки с тунцом. Вилкой аккуратно разделить рыбу на кусочки. Смешать тунец с фасолью и луком, приправить и посыпать нарезанной петрушкой.

20 ноября

Шотландский перловый суп

2 стакана нарезанного кубиками бараньего мяса (лучше молодого) вместе с костями, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 корешка зеленого лука, 2 л воды, 1/2 стакана перловой крупы, 1 стакан нарезанной кубиками моркови, 1 стакан мелко нарубленного сельдерея, 1/2 стакана мелко нарубленной петрушки, 1/2 ч. ложки соли, свежемолотый черный перец на кончике ножа.

Растопить масло на сковородке и обжарить в нем мясо вместе с зеленым луком так, чтобы оно подрумянилось (постоянно мешать, чтобы мясо не подгорело). Влить воду в кастрюлю, выложить в нее содержимое сковороды и поставить варить на слабом огне. Через 30 мин добавить крупу и продолжать варить еще 10 мин. Затем добавить сельдерей и морковь. Посолить, поперчить и варить еще 20 мин.

Готовый суп посыпать зеленью петрушки и сейчас же подать к столу.

Фаршированный антрекот по-австрийски

300 г телятины, 200 г нежирного бекона, 400 г картофеля, 3 яйца, 200 г сметаны, 3 луковицы, 150 г сливочного масла, 250 мл сухого белого вина, 1 пучок петрушки, 2–3 ст. ложки муки, перец черный молотый, орех мускатный и соль.

Мясо нарезать, отбить, по краям сделать надрезы, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в масле. Картофель отварить, нарезать маленькими кубиками, смешать с измельченным беконом, приправить солью, перцем, мускатным орехом, добавить рубленую петрушку, мелко нарезанные вареные яйца и сметану.

Выложить фарш на антрекоты, свернуть их и закрепить деревянными шпажками. Лук мелко нашинковать и обжарить на сливочном масле. Сверху положить рулетики, залить их вином, накрыть емкость и тушить до готовности.

Соус процедить и полить им антрекоты.

21 ноября

Суп-пюре из картофеля

1 кг картофеля, 4–5 стаканов молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 стебля лука-порея.

***Для заправки** : 2 яичных желтка и 3/4 стакана молока.*

Очищенный и вымытый лук-порей нарезать, слегка поджарить на масле, прибавить очищенный, вымытый и нарезанный ломтиками картофель, залить 5 стаканами воды, положить соль и варить 25–30 мин.

Сваренный картофель вместе с отваром протереть сквозь сито, прибавить горячее молоко и размешать.

Перед подачей на стол суп заправить маслом и яичными желтками, смешанными с горячим кипяченым молоком.

Заячьи потроха в сметанно-томатном соусе

800 г заячьих потрохов (печень, сердце), 300 мл кипятка, 100 г заячьих косточек (ребрышки, шея, лопатки), 40 г копченого шпика, 3 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 150 г сметаны, 4 можжевеловые ягоды, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, соль, перец и зелень укропа.

Шпик мелко нарезать и обжарить с мелко рубленным луком. Добавить заячьи потроха, нарезанные небольшими кусочками, а также шею, лопатки, ребрышки и продолжать обжаривание. Переложить все в казанок, влить горячую воду, довести до кипения и снять пену.

Добавить томатную пасту, лавровый лист, соль, перец, ягоды можжевельника и тушить при умеренной температуре до

готовности. Положить в казанок прожаренную и разведенную сметаной муку, все перемешать, потушить 2–3 мин и снять с огня.

На гарнир к потрохам подать отварной картофель, полив его соусом, в котором тушились потроха.

22 ноября

Уха из налима, судака

400 г рыбы, 20 г моркови, 20 г сливочного масла, 1/4 лимона, зелень, соль.

Из голов, хребтовых костей сварить бульон.

Натертую морковь поджарить на сливочном масле, процедить, добавить в бульон. Подготовленные куски рыбы с кожей и реберными костями (налим — без кожи) отварить в небольшом количестве бульона.

Сваренную рыбу положить в тарелку с бульоном. Лимон и зелень подать к ухе отдельно.

Котлеты «Пожарские» с зеленым горошком

600 г куриного мяса, 120 г хлеба, 500 мл молока, 70 г сухарей, 120 г масла, 3 яйца, 1 банка консервированного горошка.

Мясо пропустить через мясорубку. Хлеб замочить в молоке, отжать, смешать с куриным фаршем, посолить и 2 раза пропустить через мясорубку. Полученный фарш развести молоком, оставшимся от замачивания хлеба, добавить сливочное масло (1 ст. ложку оставить), хорошо взбить и сформовать котлеты. Сначала смочить во взбитых яйцах, затем обвалять в толченых сухарях и жарить в масле.

На гарнир к котлетам подать подогретый в оставшемся сливочном масле зеленый горошек.

23 ноября

Суп с лапшой домашней и курицей

70 г курицы, 20 г моркови, 5 г петрушки, 10 г репчатого лука, 10 г лука-порея, 5 г жира, зелень.

Для лапши: *35 г муки, 1/4 яйца, 7 г воды, соль.*

Коренья и лук нарезать соломкой и спассеровать с жиром, снятым с бульона, или со сливочным маслом.

Приготовить домашнюю лапшу, подсушить ее и отсеять через сито.

В кипящий мясной бульон положить коренья, а после того как бульон снова закипит, — лапшу. Для сохранения прозрачности

супа лапшу сначала опустить на одну мин в горячую воду, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в бульон и варить 15–20 мин.

Подавать с куском курицы и зеленью.

Спагетти по-сицилийски

500 г спагетти, 50 г филе консервированных анчоусов (или соленой хамсы), 2 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, ломтик хлеба, молотый черный перец, соль, петрушка.

В большую кастрюлю налить воду, добавить оливковое масло, довести до кипения. Положить спагетти и варить в течение 10–12 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать теплой водой и снова откинуть на дуршлаг. Обсушить филе анчоуса и нарубить на кусочки. Нагреть оливковое масло и обжарить чеснок. Добавить анчоусы и потушить, размешивая, в течение пары мин. Положить хлебные крошки, перец и снова нагреть.

Спагетти уложить на подогретое блюдо, вылить сверху соус и слегка встряхнуть. Посыпать большим количеством измельченной петрушки.

24 ноября

Суп картофельный с фрикадельками

175 г картофеля, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука, 5 г томата-пюре, 5 г столового маргарина, зелень.

***Для фрикаделек** : 57 г говяжьего, бараньего или свиного мяса, 5 г репчатого лука, 4 яйца, 5 г воды, перец.*

Сварить картофельный суп на мясном бульоне. Приготовить фарш для фрикаделек и разделать их в форме шариков по 8-10 г. Сварить фрикадельки в картофельном супе.

Подавать суп с фрикадельками и зеленью.

Цыпленок в сухарях

1 цыпленок (массой 800 г), 1 л воды, 120 г панировочных сухарей, 100 г тертого сыра, 4 яйца, черный молотый перец и соль, растительное масло для фритюра.

Положить подготовленного цыпленка в кастрюлю, залить водой, посолить и варить 40 мин. Затем охладить его, нарезать на куски (ножки, крылышки с частью грудки, белое мясо грудины без кости), посолить и поперчить. Обмакнуть кусочки во взбитые с тертым сыром яйца.

Обвалять цыпленка в панировочных сухарях и пожарить с обеих сторон в хорошо разогретом растительном масле.

Выложить куски на блюдо.

Подавать с зеленым салатом или салатом из овощей.

25 ноября

Борщ с квашеной капустой

500 г капусты, 2 л воды, 4 ст. ложки сливочного масла или жира, 2 ст. ложки томата-пюре, в клубней картофеля, 1/2 свеклы, по 1 корню моркови и петрушки, лавровый лист, зелень, соль, сахар, перец, уксус.

Квашеную капусту промывают холодной водой (если она излишне кислая) и тушат с добавлением сливочного масла или жира. Очищенные морковь, петрушку и репчатый лук мелко нарезают и пассеруют на масле с томатом-пюре.

Очищенную свеклу нарезают соломкой и тушат с добавлением бульона, уксуса, томата-пюре и сахара.

В бульон из костей кладут картофель, нарезанный дольками, варят 10–15 мин, добавляют тушеные капусту, свеклу, пассерованные коренья и лук, по вкусу — соль, перец, лавровый лист; дают закипеть и отставляют для настаивания.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану, зелень укропа и петрушки.

Треска во фритюре

200 г филе трески, 1,5 стакана муки, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, 1/2 ч. ложки соли, 2 яичных белка, 180 мл воды, 2 зубчика чеснока (измельчить), 2 ст. ложки мелко нарезанной кинзы, растительное масло для жарки.

Нарезать филе на 14 небольших кусочков, отжать их и промокнуть бумажной салфеткой.

В большой миске соединить муку, пекарский порошок (разрыхлитель), соль и перец. В отдельную емкость отделить яичные белки, взбить их добела, влить воду и смешать с мукой. Добавить кинзу и чеснок, все перемешать. Выложить в тесто кусочки трески и хорошо перемешать — так, чтобы оно обволокло каждый из них.

В сотейнике или глубокой сковороде разогреть масло и обжарить на нем рыбу до золотистого цвета. Готовую треску выложить на бумажную салфетку, чтобы удалить лишнее масло.

26 ноября

Суп рыбный с рисом и помидорами

500 г рыбы, 1/2 стакана риса, 2 головки репчатого лука, 3 помидора, 3–4 дольки чеснока, 1 корень петрушки, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени, соль и специи.

Репчатый лук и петрушку нарезать соломкой и пассеровать на масле.

В кипящий бульон всыпать промытый рис, положить пассерованные овощи, кусочки рыбы, а через 15–20 мин после начала варки — нарезанные дольками помидоры и доварить суп до готовности. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Запеканка с креветками

120 г муки, 3 яйца, 350 г очищенных креветок, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 180 мл молока,1/4 ч. ложки соли, 1 зубчик чеснока, щепотка молотого мускатного ореха, 250 г консервированной сладкой кукурузы, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый перец.

Нагреть духовку до 220 °С. Муку насыпать в миску и сделать в ней углубление. В другой посуде слегка взбить яйца венчиком, добавить молоко, соль, немного перца и мускатный орех. Влить эту смесь в муку, одновременно взбивая до образования однородной массы, накрыть и оставить на 30 мин.

Разогреть сливочное масло в сковороде, пока не начнет пузыриться, поджарить в нем креветки в течение 3 мин. Добавить растолченный чеснок и петрушку и жарить еще 2 мин: креветки должны стать розовыми.

На дно слегка смазанного оливковым маслом неглубокого огнеупорного блюда выложить кукурузу, разровнять ее, а сверху положить креветки. Затем размешать тесто и залить им морепродукты. Выпекать в духовке примерно 35 мин, пока тесто не разбухнет и не станет золотисто-коричневым.

Подать на стол в блюде, украшенном веточками зелени. Одновременно предложить зеленый салат.

27 ноября

Суп из осетрины по-волжски

1,5 кг осетровой головизны, 1 кг осетрины, 150 г лука, 300 г помидоров, 10 горошков перца, 2 лавровыхлиста, по 1 ст. ложке зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки риса, 2 желтка, 100 г сметаны, соль.

Осетровую голову разрубить на части, сложить в кастрюлю вместе с луком, перцем и лавровым листом, залить водой и варить на слабом огне до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Бульон процедить через дуршлаг, хрящи и куски рыбы от головизны отобрать, залить бульоном и остудить. Бульон

поставить на огонь, добавить рис и помидоры, очищенные от кожи и порезанные на дольки, через 10 мин опустить туда же порезанную на порционные куски осетрину. Варить на небольшом огне до готовности, опустить отложенные от головизны сваренные хрящи и рыбу, заправить сметаной, растертой с желтками, посыпать рубленой зеленью.

Сазан, фаршированный орехами

1 сазан весом 2 кг, 3 стакана очищенных грецких орехов, 300 г грибов свежих, 1/2 стакана сухарей панировочных, 100 г томата, 1 стакан белого вина, 200 г сливочного масла, 300 г сметаны, 4 яйца, соль и перец.

Рыбу очистить от чешуи, вынуть из головы жабры и разрезать ее вдоль спины, через разрез вынуть кости и внутренности. Хорошо промыть рыбу, посолить и поперчить изнутри. Голову и хвост не отрезать. Разрез заполнить фаршем, зашить тушку.

Приготовление фарша. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле, добавить томат, приготовленные свежие грибы и, хорошо прожарив, соединить с сухарями и толченными в ступке орехами, добавить вино, соль и перец по вкусу. Нафаршированную и зашитую рыбу положить на противень, залить вином и, часто поливая соком, тушить в духовке до готовности. Затем готовую рыбу переложить на металлическое блюдо и залить сметаной, смешанной с яйцами.

Запечь в духовке и подавать в горячем виде на том же блюде.

28 ноября

Суп с макаронными изделиями

300 г курицы, 150 г макарон, лапши, вермишели, фигурных изделий, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 40 г жира, 1,5 л бульона или воды, зелень петрушки или укропа, соль и специи.

В кипящий бульон кладут подготовленные макароны, доводят до кипения и варят 10–15 мин. Затем добавляют пассерованные на жире овощи, нарезанные тонкими брусочками, и варят суп до готовности.

Лапшу кладут одновременно с пассерованными овощами. При использовании вермишели и фигурных изделий в кипящий бульон или воду кладут пассерованные овощи и после того, как они проварятся 5–8 мин с момента закипания, добавляют вермишель или фигурные изделия и варят суп до готовности. Перед окончанием варки супа кладут соль, специи. Суп можно готовить с томатным пюре, которое добавляют в овощи при

пассеровании.

При подаче в тарелку кладут кусочек курицы, наливают суп, посыпают зеленью.

Курник рисовый

***Для теста** : 2 яйца, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 3 стакана муки (400 г), соль.*

***Для начинки:** 1 курица средних размеров, куриный бульон, 50 г сливок, мускатный орех, 1–2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1/4 лимона, 1 стакан риса, пучок любой пряной зелени, 5 яиц, несколько сушеных грибов или 300 г свежих.*

Вылить в кастрюлю 2 яйца, добавить масло, сметану, всыпать муку, соль и замесить тесто. Сварить курицу, вынуть ее из бульона, слегка остудить, нарезать грудинку ломтиками, остальное мясо снять с костей. Кости пусть доваривaются в бульоне. Затем отлить 1 1/4 стакана куриного бульона, прибавить сливки, мускатный орех, все это перемешать и уварить до 1/2 стакана. Положить в полученный соус мелко изрубленную петрушку, несколько капель лимонного сока и все куриное мясо, остудить.

Рис вымыть в холодной воде, слить, всыпать в кипяток, вскипятить, откинуть на решето, обдать холодной водой, опустить с небольшим пучком зелени в кипящий куриный бульон (3 стакана), сварить до мягкости (но так, чтобы не разварился), посолить. 5 яиц, сваренных вкрутую, изрубить.

Поджарить в масле и сметане несколько грибов (лучше белых, можно использовать маринованные). Когда все будет готово, взять приготовленное тесто, оставить четвертую часть на крышку курника, а три четверти раскатать кружком в 1/2 пальца толщиной, положить на противень. На середину теста выложить половину риса, разровнять, оставив края теста непокрытыми.

На рис высыпать половину яиц, потом половину курицы и грибов, затем опять рис, яйца и курица с грибами. Ложкой умять фарш поплотнее, натянуть кверху края теста, осторожно, чтобы тесто не прорвалось. Наверх положить крышку из оставшегося кусочка раскатанного теста, защепить края, оставив посередине отверстие, и украсить верх фигурками из теста.

Придать курнику ровную конусообразную форму. Смазать яйцом, поставить в горячую духовку. Когда фарш закипит и курник легко сдвинется с места — пирог готов.

29 ноября

Свекольник с ливерной колбасой

1 свекла, 1 луковица, 80 г жира, 150 г ливерной колбасы, 1 ст. ложка муки,1,5 л воды, соль, сахар, 2 ст. ложки сметаны, зелень.

Очищенную свеклу натереть стружкой, положить в кастрюлю с разогретым жиром и, помешивая, прогреть. Обжарить и добавить мелко нарезанный лук, затем нарезанную кусочками колбасу, горячую воду, соль, сахар и варить под крышкой. В готовый суп добавить разведенную водой муку, соль и сахар по вкусу.

При подаче заправить суп сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Жареные куропатки на крутонах и зеленый салат

5 куропаток, 2 ст. ложки масла топленого, 2 батона для крутонов, 100 г шпика, 2 1/2 стакана бульона.

***Для салата** : 300 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, соль, 1 яйцо, рубленая зелень укропа.*

Выпотрошенные куропатки посолить, обернуть тонкими ломтиками шпика, обвязать нитками и пожарить на плите в разогретом масле.

Батоны нарезать на тонкие ломтики и поджарить.

Внутренности куропаток пожарить в масле, пропустить через мясорубку, растереть с соусом. Этой смесью намазать хрустящие ломтики белого хлеба.

С куропаток снять нитки. Разделать птицу на небольшие кусочки и разложить их на белый хлеб. На гарнир подать салат.

Приготовление салата. Зеленый салат тщательно промыть под проточной водой и нарезать. Яйцо сварить, измельчить и добавить к салату.

Горчицу тщательно растереть с сахаром и солью, влить уксус, добавить сметану.

Полученной массой заправить салат и перемешать.

30 ноября

Суп картофельный с бараниной

8 шт. картофеля, 300 г мяса, 1 морковь, 1 луковица, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 дольки чеснока, перец, соль.

Сварить бульон. Когда мясо станет мягким, посолить, добавить очищенные овощи (морковь, лук, свежие помидоры) и продолжить варку. Картофель нарезать кубиками, положить в процеженный бульон, сварить. Поджарить на масле муку и заправить суп. Добавить мясо, нарезанное кубиками, приправить

чесноком, растертым с солью, и перцем.

Пудинг из курицы

2 курицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 булка, 500 мл молока, 250 г масла сливочного, 8 яиц, 2 ст. ложки сухарей, 30 г масла, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки или укропа, перец, соль.

***Для соуса** : 4 вареных яйца, 150 г масла сливочного, по 1 ст. ложке рубленой зелени укропа и петрушки, 1 стакан куриного бульона.*

Сварить кур с луком и морковью в небольшом количестве воды, снять мясо с костей, очистить от кожи и пропустить его 3–4 раза через мясорубку вместе с намоченной в молоке и отжатой булкой. Масло растереть и постепенно втереть в него по одному все желтки.

Смешать с куриным фаршем, поперчить, посолить по вкусу, всыпать рубленую зелень, соединить со взбитыми белками, переложить всю массу в форму, обмазать густо маслом и обсыпать сухарями.

Закрыть крышкой и варить на пару 1 ч. Подавать на блюде, залив соусом.

Приготовление соуса. Яйца мелко порубить, смешать с растопленным маслом, зеленью петрушки и укропа и бульоном, посолить по вкусу.

Особенности зимней кухни

Зима — время, когда возникает желание компенсировать уличный холод внутренним теплом от домашних встреч с друзьями, разделяя с ними простую, согревающую пищу в кругу семьи. С наступлением холодов, обеды и ужины неизбежно становятся сытнее и обильнее. Организм старается отложить жировые запасы на случай усиленного энергообмена, поэтому питательные ингредиенты и горячие блюда становятся все актуальнее. Когда на улице холодно и сыро, ничто так не радует желудок и душу, как кастрюля горячего супа, утоляющего голод и избавляющего от холода. Всего одна тарелка дымящегося густого супа не только поможет создать ощущение спокойствия и благополучия, но и предохранит от простуды и гриппа.

Для профилактики этих и прочих хворей холодного времени года необходимо включать в рацион продукты, имеющие свойства иммуномодуляторов (стимулирующие иммунитет). В отличие от медикоментозных аналогов, природные действуют более корректно, находя в организме слабое звено и воздействуя в нужном направлении исключительно на него. Самым известным природным иммуномодулятором является чеснок. Аналогичными свойствами обладает капуста — брюссельская, кольраби, брокколи и цветная. Уже много лет известно о сильных стимулирующих свойствах топинамбура. Рецепт их употребления прост. Для того чтобы укрепить свой иммунитет в зимние дни, нужно добавлять соки вышеперечисленных овощей в свои домашние напитки.

Так как зима — сезон бесплодный, необходимо с осени заготавливать местные дары природы. Наличие домашних заготовок обеспечит более свежую, качественную и экономичную еду, даже несмотря на то что почти любой продукт доступен в супермаркетах круглый год. Свое все равно вкуснее и полезнее!

Нельзя забывать зимой и о фруктах. В отсутствие сезонных фруктов-ягод цитрусовые (апельсины, лимоны и мандарины) и бананы всегда желанные гости на нашем столе. К ним можно добавить экзотические: киви, манго, папайю, маракуйю. Интересно, что, по мнению специалистов, пушистые плоды киви могут стать альтернативой аспирину. Вкусной и не менее эффективной.

Декабрь

Первый месяц зимы — последний месяц календарного года. Все с нетерпением ждут новогодних праздников, ярких нарядных елок, а детвора мечтает о подарках.

Постарайтесь сделать питание более разнообразным, включить в свой рацион овощи, содержащие «фитокомпоненты»: чеснок и лук, а также кисломолочные продукты, иммуностимулирующие растения и витамины.

1 декабря

Суп грибной с перловой крупой

40 г сушеных грибов, 4 картофелины, 4 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сливок или сметаны, перец, лавровый лист, петрушка, укроп, соль.

Сушеные грибы тщательно промыть, замочить в холодной воде на 3–4 ч, затем еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1–1,5 ч без добавления соли. Сваренные грибы вынуть, промыть теплой водой, нарезать.

Бульону дать отстояться, процедить. Промытую перловую крупу залить холодной водой, поставить для набухания на 2 ч, затем отварить до готовности.

Подготовленные грибы и крупу положить в грибной бульон, поварить 15–20 мин, затем добавить соль, нарезанный кубиками картофель, а за 5 мин до готовности положить перец, лавровый лист, пассерованные морковь и лук.

Готовый суп заправить сливками или сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рулет из телятины с копченой грудинкой и ветчиной

1,5 кг телятины (от задней ноги), 300 г вареной ветчины, 200 г копченой грудинки, 2 ст. ложки горчицы, 1 луковица, 2 моркови, 1 петрушка, 1 сельдерей, 100 г масла для жарения, 500 г сметаны, соль и перец.

Промытое мясо без костей разрезать вдоль волокон так, чтобы получился тонкий четырехугольный пласт. Слегка его отбить, нашпиговать нарезанной тонкими полосками копченой грудинкой, смазать горчицей, сверху сплошь заложить ломтиками ветчины, завернуть туго рулетом, перевязать шпагатом, посолить, поперчить и подрумянить в разогретом масле со всех сторон. Обжаренный рулет положить в жаровню (утятницу), подлить 250 мл бульона и, закрыв крышкой, тушить вместе с луком и

нарезанными кружками кореньями до полной готовности мяса. Во время тушения, по мере выпаривания бульона, подливать немного воду. Готовое мясо вынуть из соуса.

Соус процедить, протереть в него коренья, посолить по вкусу, вскипятить и добавить посоленную по вкусу сметану, перемешанную с 2 ст. ложками муки.

Освобожденное от шпагата мясо нарезать ломтиками толщиной в палец, положить на блюдо, залить соусом и перед подачей на 7-10 мин поставить в духовку.

2 декабря

Уха рыбацкая с помидорами

1 кг рыбной мелочи и 500 г судака, карпа, щуки, окуня, трески и другой рыбы, 1,5–2 л воды, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1–2 корня петрушки, 4–5 средних помидоров, 1–2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного душистого перца, 1 пучок зелени укропа.

Из рыбной мелочи сварить бульон. В бульоне отварить нарезанную кусками крупную рыбу до готовности, затем ее извлечь, а бульон процедить. Лук, морковь и коренья нарезать соломкой и спассеровать на масле. Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить, прогреть на масле до получения однородной массы и заправить ею рыбный бульон. В полученный бульон опустить пассерованные овощи и варить до готовности. Добавить лавровый лист и перец.

В тарелку положить кусок рыбы, налить уху и посыпать зеленью укропа.

Карп, запеченный с грибами

1 кг карпа, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 70 г масла, 2 луковицы, 1 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка муки, 100 г сыра тертого острого, 2 ст. ложки сухарей панировочных.

У рыбы срезать филе, положить на смазанное маслом металлическое блюдо и запечь в духовке, но не до полной готовности. Грибы нарезать крупными ломтиками, положить в кастрюльку, добавить нарезанный кружками лук, соль, перец, 1/2 стакана воды и тушить до полной готовности. Рыбу покрыть грибами, залить посоленной сметаной, смешанной с мукой, посыпать сыром, натертым на редкой терке и смешанным с сухарями.

Сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

3 декабря

Суп деликатесный

300 г курицы, 1 морковь, 1 сельдерей, 40 г столового маргарина, 200 г натуральною омлета, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 головка лука-порея, 1,5 л воды, лимонная кислота на кончике ножа, зелень, соль и специи.

Для омлета: *2,5 яйца, 1/2 стакана молока, 5 г сливочного масла, соль.*

Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой, слегка спассеровать на маргарине.

Приготовление омлета. Яйца, молоко, соль хорошо перемешать и процедить, затем разлить в формы или на противни, смазанные сливочным маслом, и варить на водяной бане при температуре не выше 85 °С.

Готовый омлет нарезать соломкой. В куриный бульон добавить лимонную кислоту, пассерованные овощи, горошек зеленый, порционные кусочки отварной курицы, нарезанный омлет и дать прокипеть 2–3 мин.

При подаче суп посыпать мелкорубленой зеленью.

Зразы под пикантным соусом с галетами из макарон

1 кг мяса (вырезки), 100 г масла сливочного, 1/2 стакана вина, 1 стакан бульона, 100 г сыра «Рокфор», 1/2 булки, 2 луковицы, 1 морковь, 1 небольшая головка чеснока, перец и соль, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка укропа, 2 яйца.

Для галет: *300 г макарон, 2 яйца, 100 г масла, 1/2 стакана сухарей панировочных.*

Вырезку порезать на одинаковые куски, отбить, посыпать перцем. Тертый сыр и хлеб перемешать, добавить рубленую зелень петрушки, укроп, истолченный чеснок. Посолить, перемешать с яйцами. На каждый ломтик мяса положить фарш, завернуть со всех сторон в форме рулета, перевязать нитками и обвязать, хорошо подрумянив. Положить зразы в кастрюлю. На сковороде пожарить мелко нарезанные лук и морковь, посыпав их солью. Добавить вино с бульоном, вскипятить. Залить зразы соусом и довести до готовности на слабом огне. Вынуть их из соуса, снять нитки. Соус протереть через сито, заправить маслом, растертым с 2 желтками, и залить им зразы. На гарнир подать жареные галеты из макарон.

Приготовление макарон. Макароны отварить в соленом кипятке, разложить тонким слоем на плоской доске, накрыть другой доской, сверху положить гнет. Остудить. Снять верхнюю доску, порезать остывшую массу на палочки шириной 2 и длиной 7 см, обвалять в муке, затем в яйцах и сухарях.

Обжарить в кипящем масле до золотистого цвета.

4 декабря

Бульон с фрикадельками

1,5 л мясного бульона, 250 г мясного фарша, 50 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, соль, перец, зелень.

Фарш пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, прибавить масло, яйца, соль, перец по вкусу и 2–3 ложки бульона, перемешать. Руками, смоченными в воде, разделать фрикадельки в форме шариков, отварить в подсоленной воде и положить в тарелки с бульоном, посыпать рубленой зеленью.

Рыбник сибирский

Для начинки: *500 г рыбного филе, 1 луковица, 2–3 картофелины, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, 2 яйца для смазки.*

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Раскатать его, как для обычного пирога, и сформовать две лепешки круглой или прямоугольной формы, лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше верхней.

На лепешку уложить начинку: слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем крупные куски рыбного филе, сверху — тонко нарезанный сырой лук. Все сбрызнуть маслом и накрыть второй лепешкой. Края лепешек соединить и подогнуть книзу. Дать тесту расстойку, смазать его яйцом и сделать вилкой несколько проколов. Выпекать в духовке, разогретой до температуры 200–220 °С. Вместо сырого картофеля можно использовать картофельное пюре, приготовленное с добавлением жареного лука, молока, сливок.

5 декабря

Рыбный бульон с кнелями

1,5 л бульона.

Для кнелей *: 500–550 г филе хека или 600–700 г пикши или аргентины, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 стакан молока или сливок (для замачивания хлеба и последующего добавления), 2 яичных белка, 1 ч. ложка соли.*

Рыбу, не очищая от чешуи (только выпотрошить и вымыть), залить холодной водой (1,25 л), добавить лук и петрушку, предварительно нарезанные на крупные кусочки и обжаренные на сухой сковороде (без жира) до светло-коричневого цвета, и варить 30–40 мин при слабом кипении.

Готовый бульон процедить, посолить и осветлить. Для

оттяжки бульона ввести в него взбитые яичные белки, снять кастрюлю с плиты, накрыть крышкой и дать отстояться бульону 10–15 мин. Затем снять пену, бульон процедить.

Приготовить кнельную массу и разделать ее с помощью двух ложек. Для этого одной ложкой надо брать кнельную массу, а другой снимать ее в виде «орешков» и опускать в горячую подсоленную воду; довести до кипения и снять кастрюлю с плиты. Для варки кнелей использовать неглубокую посуду. До подачи на стол хранить кнели в бульоне.

В порционные тарелки положить кнели и налить бульон.

Осетрина марешаль

500 г осетрины, 1 луковица, 1 морковь, 10 шт. перца горошком, 2–3 лавровых листа, 3–4 яйца, соль, 100 г масла, панировочные сухари.

***Для соуса** : 350 г майонеза, 100 г хрена, 3 ст. ложки сахара, соль.*

Осетрину опустить на 5–6 мин в кипяток, не давая кипеть. Затем очистить кожу от костных пластинок. Из лука, моркови и специй сварить бульон, посолив по вкусу. В кипящий бульон положить приготовленную осетрину, вскипятить на большом огне и доварить на небольшом огне. Сваренную осетрину остудить в бульоне, вынуть, обсушить и нарезать поперек волокон на порционные куски.

Обмакнуть каждый кусок в растертые подсоленные яйца, затем обвалять в сухарях, потом окунуть в распущенное масло и снова обвалять.

Изжарить в духовке, положив рыбу на решетку. Отдельно к рыбе подать соус. К этой рыбе можно подавать любой салат из сырых овощей.

Приготовление соуса. Натереть хрен на мелкой терке, перемешать с сахаром, оставить открытым на 40 мин, затем смешать с майонезом.

6 декабря

Суп-рагу

1 кг рагу из свинины, 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 соленый огурец, лавровый лист, перец, соль, 1,5 л воды, 4 ст. ложки сметаны, зелень.

Кости разрубить, промыть, обсушить. В кастрюле растопить жир, положить в него кости и обжарить до коричневого цвета.

Добавить мелко нарезанный обжаренный лук, кипяток, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до

готовности картофеля.

Затем положить лавровый лист, перец, очищенный, ломтиками нарезанный соленый огурец. Суп прогреть, положить в него сметану, мелко нарезанную зелень.

Шампиньоны с соусом пулетт

1 кг шампиньонов, 1/2 батона, 1 ч. ложка масла, 1 стакан бульона, лимонный сок и соль.

Для соуса: 1 ст. ложка масла топленого, 100 г сливочного масла, 3 желтка, 1/2 стакана сухого белого вина, 1/2 стакана сливок, 3 стакана бульона, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, лимонный сок и соль.

Шампиньоны очистить от кожицы, промыть, нарезать кружками, сложить в кастрюлю, посолить, добавить масло, лимонный сок и бульон. Закрыть крышкой и тушить до мягкости. Затем залить густым соусом. Поставить кастрюлю на 15–20 мин на сковороду с кипящей водой, чтобы шампиньоны хорошо пропитались соусом. Булку очистить от корок, нарезать полумесяцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Шампиньоны переложить в глубокое блюдо, засыпать зеленью петрушки, вокруг положить крутоны. Подавать блюдо горячим.

Приготовление соуса. Луковицу мелко нарезать, промыть холодной водой, положить в эмалированную кастрюлю, залить вином, закрыть крышкой и тушить на огне до тех пор, пока лук не впитает все вино. Положить туда же топленое масло и муку. Снять с огня, хорошо растереть, добавить бульон и сливки. Размешать, поставить на небольшой огонь и проварить до густоты жидкой сметаны, добавить сливочное масло, растертое с желтками, прогреть на пару (не давая кипеть), чтобы исчез запах сырых желтков.

7 декабря

Борщ с грибами и черносливом

100 г сушеных грибов, 400 г свеклы, 400 г капусты, 400 г картофеля, 1 морковь, 1 петрушка, 1 луковица, 1/2 стакана томата-пюре, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка муки, 100 г чернослива, перец, лавровый лист, соль.

Промытые грибы сварить, мелко нарезать. В нашинкованную соломкой свеклу добавить стакан грибного бульона, томат-пюре и тушить до полуготовности. Нарезанные соломкой лук, морковь, петрушку обжарить в масле, смешать с пассерованной мукой.

В кипящий грибной бульон положить нарезанные капусту, картофель и довести до кипения, добавить промытый чернослив,

нарезанные грибы, тушеную свеклу, пассерованные коренья, лук, муку, перец, лавровый лист, соль и варить до готовности.

При подаче на стол борщ посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Осетрина по-русски

1 кг осетрины, 1 стакан соленых белых грибов, 1 стакан белого вина, 1 морковь, 1 петрушка, 4 шт. лука-порея, 4 соленых огурца, 1 ст. ложка томата.

Оттаявшую или свежую осетрину положить в крутой кипяток, дать 1 раз вскипеть, сразу вынуть и положить в холодную воду. Очистить от чешуи, шипов и хрящей. Сварить мелко нарезанные коренья, процедить, прибавить нарезанные огурцы, томат, нарезанные соломкой грибы, белое вино, 1/2 стакана огуречного рассола. Смешать все вместе, вскипятить, залить этой смесью ошпаренную рыбу и доварить до готовности. Остудить, нарезать рыбу вкось широкими ломтями, разложить на блюде, залить соусом с кореньями.

8 декабря

Бигос

750 г кислой капусты, 750 г белокочанной капусты, 400 г свинины, 200 гтелятины без костей, 200 г копченой колбасы, 1–2 ст. ложки маргарина, соль, перец, 2 лавровых листа, 30 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки сливового повидла, 1/2 стакана вина.

Лук нарезать и слегка обжарить в кастрюле, добавив жир. Затем добавить свинину и тушить до полуготовности, после чего вынуть мясо и нарезать его кубиками.

Капусту мелко порубить, слегка посолить, положить в кипящую воду и отварить. Добавить в капусту телятину и тушить под крышкой.

В третью кастрюлю положить кислую капусту, добавить грибы, лавровый лист и залить холодной водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне.

Когда мясо будет наполовину готово, все продукты сложить в одну кастрюлю, добавить мелко нарезанную колбасу, сливочное повидло, поперчить и посолить. Все хорошо перемешать и варить на слабом огне до готовности мяса.

Бигос не должен быть слишком жидким, поэтому надо дать выкипеть избыточному количеству жидкости. Затем блюдо нужно снять с огня, добавить вино и все хорошо перемешать.

В бигос можно добавить кусочки любого мяса: птицы, дичи,

говядины. Чем больше сортов мяса будет использовано при приготовлении бигоса, тем он будет вкуснее. В бигос хорошо прибавить грибы, коренья и немного мадеры.

Рис с креветками

500 г риса, 100 г отварных креветок, 1 свежий огурец, 150 г куриного мяса (или телятины), 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого чили, 1 ст. ложка соевого соуса, омлет из 2 яиц, растительное масло для жарки, соль и молотый черный перец.

На растительном масле поджарить нашинкованный лук, рубленый чеснок и на маленькие кусочки нарезанное мясо. Посолить, прибавить чили и соевый соус, все хорошо перемешать с заранее отваренным рисом.

Сервируя, украсить блюдо омлетом, нарезанным длинными тонкими полосками, креветками и кружочками свежего огурца. Присолить и посыпать черным перцем.

9 декабря

Чорба из барашка

500 г баранины, 1/2 стакана риса, 1 петрушка, 1 морковь, 1 сельдерей, 2 луковицы, 5–6 небольших картофелин, 1–2 сладких перца, 2 ст. ложки сметаны, квас, соль, перец, зелень, чеснок.

В кипящий бульон, приготовленный из молодой баранины, положить нарезанные соломкой морковь, петрушку, сельдерей и лук-порей, варить 15 мин, затем опустить промытый рис, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и варить еще 10–15 мин. К концу варки влить прокипяченный квас, сметану, положить мелко нарезанный сладкий перец, зелень петрушки и укропа, посолить.

Чорбу подать с куском отварной баранины, посыпать мелко нарубленными зеленью и чесноком.

Рулет из телячьей грудинки с сосисками и гарниром из разноцветного пюре

2 кг телячьей грудинки, 8-10 сосисок, 100 г масла сливочного, соль и перец.

***Для гарнира** : 400 г моркови, 500 г картофеля, 500 г свеклы, 100 г шпината, 1,5 л молока, 100 г масла, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, соль и уксус, 1 лавровый лист.*

Из телячьей грудинки вынуть кости, вымыть ее, обсушить на полотенце, посолить с двух сторон, поперчить с одной стороны. По широкому краю грудинки положить очищенные сосиски в один ряд. Туго завернуть мясо рулетом, перевязать шпагатом через каждый 4–5 см, обмазать маслом, положить на противень,

подлить 1 стакан воды и жарить в духовке, часто поливая соком и, если нужно, прибавляя воду или бульон. С готового жареного рулета снять веревку, нарезать его толстыми ломтиками и разложить «чешуей» в один ряд на длинном блюде. Вокруг положить «букетики» разноцветного пюре. Частью сока из-под рулета облить его, остальной сок подать в соуснике.

Приготовление пюре. Отварную морковь пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар по вкусу, посыпать мукой, хорошо размешать и разбавить молоком. Помешивая, довести до кипения. Заправить маслом.

Очищенный картофель сварить, пропустить через мясорубку, посолить по вкусу, добавить кусок масла, разбавить горячим молоком и, взбивая веселкой, хорошо прогреть. Свеклу испечь в кожуре, очистить, натереть на редкой терке, добавить соль и сахар по вкусу, посыпать мукой, перемешать с маслом и 1 стаканом сметаны, добавить лавровый лист и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Вынуть лавровый лист и заправить по вкусу уксусом.

Шпинат или зеленый салат перебрать, вымыть, сварить до мягкости в открытой эмалированной кастрюле в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг, дать хорошо стечь воде. Протереть шпинат через дуршлаг. Пюре заправить соусом из 1 ст. ложки муки, 1 ст. ложки масла и 1 стакана молока. Посолить по вкусу.

10 декабря

Борщ с уткой и сосисками

35 г утки, 30 г говяжьей грудинки, 20 г сосисок, 5 г белых сушеных грибов, 20 г капусты, 100 г свеклы, 20 г репчатого лука, 25 г лука-порея, 5 г сельдерея,5 г петрушки, 20 г сметаны, 10 г столового маргарина, лавровый лист, гвоздика, майоран, зелень.

Свеклу, лук-порей, корни сельдерея и петрушки нарезать соломкой, репчатый лук нашинковать и все вместе спассеровать на жире. Залить овощи горячим мясным бульоном, добавить свежую капусту, слегка обжаренную утку, говяжью грудинку, сваренную в бульоне до полуготовности, сушеные белые грибы, предварительно размоченные и нарезанные, пучок зелени с добавлением майорана, лавровый лист, гвоздику и варить борщ на слабом огне.

Готовые мясные продукты вынуть из борща, удалить пучок зелени и заправить борщ солью и смесью из сметаны и свекольного настоя.

Подавать борщ с куском утки, грудинки, обжаренной сосиской и зеленью.

Котлеты из осетрины, панированные в грибном соусе

100 г муки, 40 г сухих белых грибов, 1 1/2 стакана сливок, 1 1/2 стакана рыбного бульона, 2 яйца, 1 1/2 стакана панировочных сухарей.

Рыбу нарезать одинаковыми ломтиками толщиной в палец; положить на глубокую сковороду в один ряд, подлить 1/2 стакана бульона, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и довести натуральные котлеты до готовности. Остудить, густо смазать соусом и поставить в холодильник, чтобы соус хорошо застыл. Застывшие котлеты обвалять в сухарях и быстро обжарить в кипящем фритюре (только дать зарумяниться). Подавать с зеленым горошком.

Приготовление соуса. Грибы отварить в небольшом количестве воды до мягкости, мелко порубить и потушить в масле (1 ч. ложка). Растереть муку и масло, разбавить горячим рыбным бульоном, прибавить сливки и грибы. Варить, помешивая, до тех пор, пока соус по консистенции не станет похожим на картофельное пюре. Добавить по вкусу соль или лимонный сок.

11 декабря

Суп по-варшавски

1,5 л воды, 100 г говядины, 100 г птичьих потрохов, 50 г колбасы, 1 ст. ложка сушеных белых грибов, 1 луковица, сельдерей, лук-порей, семечки фенхеля, соль, майоран, жир, 1 небольшая вареная свекла, сметана, зелень.

Сушеные грибы залить теплой водой. Мясо и потроха промыть, нарезать, залить холодной водой, дать закипеть, снять пену и продолжать варку.

Сельдерей, лук-порей, колбасу нарезать, обжарить в жире, добавить в суп, посолить. Семена фенхеля, майоран и набухшие грибы добавить в суп вместе с водой, в которой грибы вымачивали. Варить до готовности.

Свеклу очистить, натереть на терке, положить в супницу, залить кипящим супом, добавить сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Гусь по-берлински

1 гусь (около 3 кг), в яблок, 2 кг краснокочанной капусты, 2 ст. ложки сухого измельченного майорана 1,5 кг картофеля, 1 ст. ложка кукурузной муки, 250 мл бульона, специи и соль.

Тушку выпотрошить, опалить, промыть, посолить внутри,

натереть майораном и начинить очищенными от семенных коробочек яблоками. Тушку зашить и зажарить с оставшимися яблоками. Капусту потушить отдельно.

Приготовление соуса. Оставшийся после жарения гуся жир развести бульоном, прокипятить, добавить муку, перемешать, чтобы не образовались комочки, и процедить.

Готовую тушку разделить на порционные кусочки и выложить в центр блюда. Гарнировать печеными яблоками и отварным картофелем.

Капусту и соус подать отдельно.

12 декабря

Бульон с омлетом из курицы или дичи

400 г куриного бульона или из дичи, 10 г пюре из куриного вареного мяса, 15 г соуса, 10 г молока или сливок, 1/2 яйца, 1 г сливочного масла, мускатный орех.

Пюре из вареной курицы смешать с молочным или белым соусом, добавить сырое яйцо, молоко или сливки, заправить по вкусу солью, мускатным орехом (в порошке). Массу разлить в формы и сварить, как указано выше.

Омлет из дичи жареной или вареной готовить так же, но с красным соусом.

При подаче в тарелку положить омлет и налить прозрачный бульон.

Бифштекс хозяйский

220 г говядины, 25 г сливочного масла, 25 г репчатого лука, 1/2 ч. ложки муки, 1 яйцо, соль, 150 г гарнира.

Мясо (вырезку) нарезать на порционные куски, слегка отбить, придавая округлую форму куску толщиной 1,5–2 см, посолить, запанировать в муке. Лук нарезать кольцами, пассеровать на жире. Обжарить бифштексы на сильно разогретом жире 2–3 мин с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась поджаристая корочка, а внутри мясо осталось розовым. Поджаренный лук поместить на сковороду с мясом и поставить на несколько мин в духовку. Одновременно на специальной сковороде приготовить яичницу-глазунью (по одному яйцу на порцию мяса). На порционное блюдо или сковороду уложить бифштекс, на него жареное яйцо, посыпать луком и полить мясным соком.

На гарнир подать картофель (жареный или отварной), овощи, стручковую фасоль, брюссельскую или цветную капусту, зеленый салат или салат из сырых овощей (салаты подавать отдельно).

13 декабря

Борщ из маринованной свеклы

300 г жирною мяса, 2 л воды, 2 свеклы, 1 луковицу, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 кочан капусты, 5–6 помидоров, 2 ст. ложки жира, 1 ч. ложка муки, 100 г сметаны, соль, уксус, перец.

Промытую свеклу очищают, нарезают ломтиками, солят, заливают холодной водой так, чтобы она была полностью покрыта, и варят. Сваренную свеклу вместе с отваром оставляют в теплом месте на несколько дней до получения приятного кисловатого вкуса отвара.

Петрушку, сельдерей и лук мелко нарезают, пассеруют, добавив в конце пассерования помидоры.

В предварительно сваренный мясной бульон кладут капусту, варят до полуготовности, добавляют пассерованные коренья и лук, свеклу с отваром и варят до готовности. За 5–7 мин до конца варки борщ заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, солят по вкусу, добавляют уксус или лимонную кислоту.

При подаче на стол в тарелку с борщом кладут сметану.

Брюква, фаршированная мясом

1 кг брюквы, 400 г вареного или жареного мяса, 1–2 яйца, 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1/2 стакана сливок, соль, перец черный молотый.

Брюкву очистить, промыть, острым ножом срезать у каждой брюквины верхушку и аккуратно вырезать сердцевину. Мясо порубить или пропустить через мясорубку, смешать с яйцами, поперчить, добавить к нему растопленное масло, сливки, сухари, все перемешать и смесью начинить брюквины. Каждую брюквину накрыть срезанной верхушкой. Брюкву положить на сковороду, смазанную маслом, и поставить в духовку тушить на 1 ч. Готовую брюкву подать с соусом.

Приготовление соуса. В кастрюле растопить полторы ст. ложки сливочного масла, добавить к нему при постоянном помешивании такое же количество муки, 1 1/2 стакана горячего молока, немного соли, перца, мелко нарезанный укроп, все прокипятить.

14 декабря

Суп из языка (колбасы) с сыром

2 ст. ложки масла, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка горчицы, 1 л бульона, 500 мл молока,

100 г тертого сыра, 1 вареный язык или 400 г колбасы, соль, мускатный орех.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кастрюле с кипящим маслом, посыпать мукой и, помешивая, прогреть. Разбавить бульоном или молоком, проварить, добавить томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, мускатный орех и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

Вырезка по-сибирски

100 г филе говядины, 3 г лимонного сока, 10 г пшеничной муки, 1 яйцо, 25 г панировочных сухарей, 1/2 ст. ложки оливкового масла, соль, перец.

Отбить кусок говядины. Посолить, поперчить. Обвалять в муке. Обмакнуть в яйцо. Обвалять в панировке. Жарить в кипящем масле.

15 декабря

Юшка киевская

400 г говяжьих костей, 150 г курицы, 60 г рулета, 150 г пшеничного хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/2 корня сельдерея, 40 г сливочного масла, 100 г говядины или телятины, 40 г сметаны, 2 яичных желтка, 1,5 л бульона, зелень, соль и специи.

Курятину сварить вместе с говяжьими костями. Затем куриную мякоть отделить от костей, сложить в миску, а кости варить вместе с говяжьими костями еще 1,5 ч при слабом кипении. Полученный бульон процедить.

Мякоть кур, рулет, пшеничный хлеб, размоченный в бульоне, пропустить через мясорубку и массу перемешать.

Репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками, и коренья пассеровать на масле. Мякоть говядины или телятины измельчить в мясорубке, положить в бульон и варить. За 5-10 мин до окончания варки добавить массу из мякоти кур, рулета и хлеба. Заправить пассерованными луком и кореньями, сметаной, смешанной с сырыми яичными желтками.

Разлитый в тарелки суп посыпать зеленью.

Рыба, тушенная в соевом соусе

1 кг рыбного филе, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл рыбного бульона, по 2 ст. ложки рубленых укропа и зелени петрушки, соль, перец, сахар и соевый соус.

Филе помыть и нарезать кусочками. Посолить их, обвалять в муке и слегка обжарить в хорошо разогретом растительном

масле. Добавить сливочное масло, подлить бульон, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Заправить кушанье соевым соусом, солью, перцем, сахаром, посыпать зеленью.

16 декабря

Суп-пюре из зеленого горошка

1 банка (800 г) консервированного горошка, 3 ст. ложки масла, 2 ст. ложки жуки, 2 стакана молока.

Для этого супа можно использовать свежезамороженный или консервированный горошек. Консервированный или предварительно сваренный замороженный горошек протереть сквозь сито и смешать с молочным соусом.

Приготовление молочного соуса. Муку слегка прожарить с маслом, развести горячим молоком и все вместе проварить в течение 10–15 мин. После этого соус процедить сквозь сито, развести бульоном или горячей водой, посолить по вкусу.

Перед подачей на стол заправить маслом и положить гарнир — 2–3 ст. ложки непротертого консервированного горошка. Отдельно подать гренки.

Цыпленок по-датски

1 цыпленок (800 г), 60 г масла, 200 мл сухого белого вина, 400 г помидоров, 80 г хлебных крошек, 40 г тертого сыра, 300 г картофеля, 80 г зеленого лука, зелень петрушки и соль.

Тушку посолить, положить в кастрюлю со сливочным маслом и подрумянить со всех сторон, периодически поливая белым вином, пока мясо не станет мягким.

Готового цыпленка выложить на блюдо, предварительно удалив кости, и гарнировать помидорами, фаршированными мелким поджаренным в масле картофелем, припущенным зеленым луком, хлебными крошками и тертым сыром.

17 декабря

Баранья шурпа с поджаркой

500 г баранины или говядины, 100 г курдючною сала, 500 г картофеля, 4 помидора (или 2 ст. ложки томата-пюре), 4 луковицы, 1 стручок красного перца, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки кинзы, 3 ст. ложки укропа, 4 лавровых листа, соль.

Баранье сало нарезать кубиками, перетопить, шкварки удалить. В сале обжарить кусочки мяса до румяной корочки,

добавить нарезанный тонкими кольцами лук, ломтики помидоров и жарить 7-10 мин. Затем положить нарезанный брусочками картофель, перемешать его с мясом и жарить еще 5 мин. Залить содержимое 2,5–3 л воды, дать закипеть. Перед закипанием посолить, добавить стручок красного перца и варить час на слабом огне. За 20 мин до готовности положить мелко нарезанные кислые яблоки, за 5–7 — измельченные укроп и кинзу.

Фляки по-варшавски

400 г говяжьего рубца, 1 морковь, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 200 г говяжьих костей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки тертого сыра, мускатный орех, черный молотый и красный перец, молотый имбирь, майоран и соль.

Рубец тщательно поскоблить ножом, несколько раз промыть в теплой воде, посыпать солью, поскрести щеткой, снова промыть 2–3 раза холодной водой, прокипятить. Слить горячую воду и ополоснуть рубец холодной водой.

Сварить костный бульон, отлить половину, а в оставшемся сварить рубец (примерно 4 ч). Незадолго до готовности положить половину подготовленных овощей. Оставшиеся нарезать соломкой и припустить в половине количества растопленного масла, добавив воду, до мягкости.

Подрумянить в оставшемся масле муку до светло-золотистого цвета, развести холодным бульоном и дать покипеть. Готовый рубец охладить в бульоне, затем нарезать тонкими полосками и положить в соус. Ввести все овощи, посолить, приправить перцем и мускатным орехом.

Подать фляки в суповой миске. Отдельно поставить на стол тертый сыр, красный молотый перец, имбирь и майоран.

18 декабря

Солянка из рыбы на сковороде

800 г нототении, 600 г готовой тушеной капусты, 2,5 соленых огурца, 8-10 маслин или оливок, 2–3 ст. ложки каперсов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томатного пюре, по 1 ст. ложке панировочных сухарей и тертого сыра, зелень петрушки, 1/2 лимона.

Подготовленную нототению, разделанную на филе без костей, нарезать на небольшие куски. Очищенные от кожицы и семян и нарезанные тонкими ломтиками огурцы, пассерованный с томатом лук, каперсы и маслины или оливки без косточек перемешать. На порционную сковороду, смазанную жиром,

положить слой готовой тушеной капусты, на нее — кусочки припущенной рыбы, на рыбу — перемешанные овощи и сверху поместить второй слой тушеной капусты. Поверхность выровнять, посыпать тертым сыром, смешанным с молотыми сухарями. Запечь солянку в жарочном шкафу в течение 15–20 мин.

При подаче украсить маслинами, кружочками лимона и зеленью петрушки.

Рыба, запеченная с томатами

400 г филе рыбы, 2 помидора, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, смешанной с майонезом, 1 ч. ложка тертого сыра,2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка маргарина.

Рыбу нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Обжаривать кружочки помидоров 5 мин. Затем в сковороду добавить маргарин, в центр положить кусочки рыбы, на них — ломтики обжаренных помидоров.

Залить все сметаной с майонезом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маргарином, запечь в духовке.

19 декабря

Борщ черниговский

500 г мяса, 300 г свежей капусты, 300 г картофеля, 250 г свеклы, 1 кабачок средней величины, 1/2 стакана фасоли, 4 помидора, по 1/2 стакана томата и сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 луковицу, 2 л воды, лавровый лист, перец, соль.

Сварить мясо-костный бульон. Мясо нарезать на порции, а бульон процедить. Свеклу нарезать соломкой и тушить с добавлением томата-пюре. Петрушку, морковь и репчатый лук пассеровать на сливочном масле.

Фасоль сварить отдельно до готовности. Картофель нарезать дольками. В кипящий бульон положить нарезанную соломкой капусту. После того как бульон снова закипит, положить картофель и варить 15–20 мин. Затем добавить фасоль с отваром, обжаренные, нарезанные дольками кабачки, свежие кислые яблоки и свежие помидоры, тушеную свеклу, пассерованные морковь, петрушку и лук, лавровый лист, душистый перец и варить до готовности.

При подаче на стол в тарелку положить кусок мяса, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Печень по-бразильски

300 г печени (в идеале — телячьей), 200 мл сухого белого вина,

сок 1 лимона, 1 средняя луковица, 1 небольшой банан, 60 мл растительного масла, 1 лавровый лист, молотый черный перец и соль.

Из вина, лимонного сока, измельченных лука и лаврового листа, перца и соли приготовить маринад и выдержать в нем 1 сутки тонкие ломтики печени. Печень обсушить, обжарить в растительном масле и прокипятить в процеженном маринаде в течение 3–4 мин.

Добавить банан, растертый до консистенции пюре, и сразу же подать блюдо к столу.

20 декабря

Перловый суп по-польски

200 г перловой крупы, 1 пучок зелени для супа, 1 луковица, 2 ст. ложки сушеных грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 желтка, 1/4 , стакана сметаны или йогурта, 2,25 л мясного бульона, 2–3 ст. ложки сока лимона, соль.

Перловую крупу сварить на воде, воду слить. Овощи для супа очистить, мелко нарезать, вложить в мясной бульон. Лук и грибы также нарезать ломтиками (сухие грибы предварительно отварить), слегка обжарить в сливочном масле и прибавить в бульон. Желтки смешать со сметаной и небольшим количеством бульона и влить в снятый с огня суп.

Добавить перловую крупу. Еще раз разогреть, но не кипятить. Приправить соком лимона и посолить.

Свинина под яично-лимонным соусом

1 кг мякоти свинины, 250 мл воды, 100 мл оливкового масла, 2 луковицы,1 кг сельдерея (зелени с корнем), соль и перец.

***Для соуса** : 2 яйца, 1 яичный белок, 200 мл лимонного сока, 1–2 ст. ложки кукурузной муки.*

Свинину нарезать на порционные куски. Разогреть масло на сковороде и обжарить лук до золотистого цвета. Добавить к нему мясо и обжарить со всех сторон до появления корочки. Влить горячую воду и тушить все вместе на медленном огне.

Очистить, промыть и нарезать на куски сельдерей. Вскипятить в большой кастрюле воду и бросить его в кипяток на 5-10 мин, затем вынуть и осушить салфеткой. К почти готовому мясу добавить сельдерей, соль и перец. Тушить до готовности свинины.

Приготовление соуса. Взбить яйца, добавить лимонный сок и 1 ст. ложку кукурузной муки и продолжать взбивать. Хорошо, если в сковороде осталось 4–5 ст. ложек мясного сока, если нет,

можно добавить горячую воду. Снять сковороду с огня, немного остудить, затем брать ложкой получившийся сок и добавлять его понемногу к смеси яиц с лимонным соком, непрерывно взбивая.

Вылить получившийся соус в мясо и перемешать. При необходимости добавить еще кукурузной муки, немного прогреть блюдо, чтобы соус немного загустел, и подавать на стол.

21 декабря

Суп из копченого мяса

800 г копченого мяса, 2 л воды, 1 брюква, 1 ст. ложка ячневой крупы или перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить очищенную, пополам разрезанную брюкву, промытую крупу и продолжать варить. Если используют ячневую крупу, ее добавляют к супу, когда мясо почти готово.

Размягченную брюкву вынуть и нарезать соломкой. В суп положить мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель и продолжать варить до полной готовности. Вынуть мясо, отделить от костей, измельчить, вместе с брюквой опустить в суп и опять проварить.

Разлить по тарелкам, добавить сметану и зелень.

Рыба, запеченная под омлетной массой

300 г филе рыбы, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 1 луковица, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 помидор, зелень, специи, соль.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посыпать солью, перцем и обжарить на масле. Лук нарезать соломкой и пассеровать. Помидоры нарезать кружочками и обжарить. Яйца взболтать, добавить соль, молоко и тщательно перемешать.

В кокотницу, смазанную сливочным маслом, положить (на 1/2) кусочки рыбы, на них — лук, нарезанный кружочками помидор.

Залить все омлетной массой, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

22 декабря

Солянка рыбная с морским карасем и грибами

500 г мороженого филе морского карася, 3–4 головки репчатого лука, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки

томатного пюре или 2–3 помидора, 2 соленых огурца, 100–150 г свежих, соленых или маринованных грибов, 1/2 ч. ложки мелко нарезанной зелени, 4 ч. ложки сметаны или 1/2 лимона, специи.

Лук, нарезанный соломкой, пассеровать на масле, добавить томатное пюре, сырые кусочки рыбного филе, нарезанные тонкими ломтиками огурцы и грибы. В кипящий рыбный бульон положить пассерованные продукты и варить при слабом кипении 15–20 мин.

При подаче на стол добавить в солянку зелень и сметану или ломтики лимона без кожицы. Можно добавить также маринованные сливы, каперсы, маслины.

Печень по-итальянски

600 г печени, 3–4 помидора, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 1/2 ст. ложки маргарина, тмин, черный молотый перец, соль.

Отварить ломтики печени, добавить в воду перец, тмин и соль. Помидоры ошпарить, почистить от кожицы, нарезать кружочками, выложить на печень, посыпать тертым сыром и запечь.

23 декабря

Бульон с омлетом из печени

400 г куриного бульона или из дичи, 25 г пюре из вареной куриной печени, 15 г соуса, 1/2 яйца, 1 г сливочного масла.

Пюре из вареной печени домашней птицы, протертое через сито с очень мелкими ячейками, смешать с теплым молочным или белым соусом, добавить сырое яйцо, перемешать, посолить, разлить в формы и сварить.

Подать так же, как бульон с омлетом.

Баранина, запеченная большим куском

1 кг баранины, 300 г сметаны, 4 луковицы, 1 ст. ложка сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, укроп, петрушка (зелень), черный перец, соль.

Баранину (большой кусок вырезки, спинной или поперечной части туши) обмыть, срезать сухожилия, посолить, обжарить на сковороде с разогретым жиром до появления румяной корочки, поставить в духовку и довести до готовности.

Нарезать мясо тонкими кусочками поперек волокон, полить сметаной и выложить на блюдо вместе с гарниром — картофелем, хреном, соленым или консервированным огурцом, зеленью и специями.

24 декабря

Суп с окороком

1,5 л бульона, 200 г копченого или отварного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, перец, соль, зелень.

Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, положить в кастрюлю, залить предварительно сваренным бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и варить 15 мин. Добавить соль по вкусу и перец.

Подать суп с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Форшмак в форме

800 г отварного или жареного мяса (говядина, телятина, птица), 200 г сельди, 2 луковицы, 4 шт. картофеля, 5 яиц, 100 г муки, 5 ст. ложек сливочного масла, 150 г сметаны, 50 г твердого сыра, черный молотый перец, соль.

Мясо, филе вымоченной сельди, пассерованный лук и отварной картофель пропустить через мясорубку, добавив сырые яичные желтки, муку, растопленное масло, сметану, соль и перец; массу вымешать.

Затем ввести взбитые белки. После этого массу выложить в смазанную форму, посыпать тертым сыром, обложить маленькими кусочками масла и запекать в духовке до тех пор, пока края изделия не начнут отделяться от стенок формы.

Подать горячим в этой же форме. Отдельно подать горячий сметанный соус.

25 декабря

Бульон с клецками

2 2,5 л прозрачного бульона для клецек, 100 г мяса, 1 яичный белок, 1/2 стакана молока, ломтик белого хлеба.

Для приготовления клецек нужно мясо пропустить через мясорубку, добавить белок яйца, а также размоченный в молоке отжатый хлеб (без корок) и посолить. Все это хорошо перемешать и пропустить еще 1–2 раза через мясорубку, а затем положить в кастрюлю и размешать.

После этого, постепенно добавляя молоко (по столовой ложке), взбить массу лопаточкой, посолить и протереть сквозь сито, чтобы получилась гладкая однородная масса.

Эту массу разделать двумя ложками: столовой брать из кастрюли готовое тесто, а чайной, смоченной в воде, отделять небольшие кусочки овальной формы, опускать их в горячий бульон и варить в нем.

Готовые клецки вынуть из воды шумовкой, выложить из тарелки, залить бульоном и посыпать зеленью петрушки.

Семга в фольге с луком

200 г филе семги, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г укропа, соль, перец.

Нарезать семгу на куски. Нарезать лук кольцами. Положить на семгу лук и пучок укропа. Все завернуть в фольгу. Поставить в духовку на 20 мин при температуре 180 °С.

Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

26 декабря

Солянка рыбная с нототенией

600 г мороженого филе нототении (без костей), 4 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки томатного пюре, 3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 3 ст. ложки каперсов, 3/4 стакана маслин, 8-10 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, соль, 1/2 лимона, 3 ст. ложки сметаны, зелень.

Филе рыбы нарезать по 2–3 кусочка на порцию. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный соломкой пассерованный лук и томатное пюре, огурцы (предварительно очистить их от кожицы и удалить семена), нарезанные тонкими ломтиками, каперсы с рассолом, перец, лавровый лист, кусочки сырой рыбы и варить при слабом кипении до готовности рыбы.

Рыбу можно припустить отдельно и положить в тарелки при подаче. Каперсы можно заменить маринованными сливами, добавив их в тарелки при подаче.

Солянку заправить сметаной, положить в нее кусочки лимона (кружочки или дольки), маслины, посыпать зеленью петрушки, укропа.

Цыпленок с рисом

1 цыпленок, 8 ломтиков шпика, 3 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, 2 луковицы, 1/2 ч. ложки молотого красного перца, 2 стакана риса, 1 л бульона, тертый сыр для обсыпки, соль и молотый перец.

Тушку цыпленка разрезать на 8 кусков. Натереть каждый солью и перцем, обмотать ломтиками шпика и жарить в растительном масле 20 мин. Помидоры без кожицы разрезать пополам, положить в посуду вместе с обжаренными кусками цыпленка, добавить кольца лука, красный перец, рис, влить горячий бульон и под крышкой тушить на слабом огне 20 мин.

Подавать кушанье, посыпав тертым сыром.

27 декабря

Суп из помидоров с чесноком

4 помидора, 1 луковица, 4 ч. ложки масла, морковь, 2 ст. ложки риса, неполная ч. ложка сахара, зубчик чеснока.

Слегка поджарьте в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавьте к нему помидоры и тушите в закрытой посуде на слабом огне.

Когда помидоры станут мягкими, добавьте к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положите рис, залейте бульоном или овощным отваром, посолите, положите сахар. Варите мин 35, пока рис не сварится.

Протрите все через сито, положите в суп чеснок и еще раз его прокипятите, непрерывно помешивая.

Язык с винным соусом

1 телячий язык, 5 луковиц, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 мл белого вина, 400 мл бульона, зелень, стручковый перец и соль.

Отварить язык обычным способом (см. «Язык в сухарях»). Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить в масле. Всыпать пшеничную муку и тщательно прожарить.

Влить процеженный бульон, в котором варился язык, и вино. Всыпать соль, толченый стручковый перец и варить 5 мин.

Положить в соус нарезанный ломтиками отварной язык и на слабом огне дать покипеть 5 мин.

После этого добавить по вкусу мелко нарезанную зелень, толченый чеснок, дать закипеть и снять с огня.

28 декабря

Щи из квашеной капусты с фасолью

100 г квашеной капусты, 80 г свинины, 30 г фасоли, 20 г моркови, 5 г петрушки, 20 г лука репчатого, 10 г томата-пюре, 10 г маргарина столового, 10 г ячневой крупы, 10 г сметаны, зелень.

Перебранную и промытую фасоль положить вместе с подготовленной свининой в котел, залить водой и сварить.

За 30–40 мин до готовности мяса положить предварительно тушенную квашеную капусту и овощи, довести щи до кипения, после чего добавить ячневую крупу. Варить щи до готовности.

Подавать с куском свинины и мелко нарезанной зеленью.

Рыба с яблоками

1 кг рыбы, 400 г яблок, 4 ст. ложки жира, 3 ст. ложки сливочного (или растительного) масла, 2 яйца, 250 мл молока, 1 ч. ложка муки, зелень.

Очищенную рыбу слегка подрумянить с жиром, удалить кости. Форму смазать жиром, положить в нее слоями кусочки рыбы и дольки очищенных яблок.

Залить все смесью взбитых яиц и молока с разведенной в нем мукой. Поверх разложить кусочки масла. Запечь в духовке.

Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки и укропом. На гарнир подать отварной рассыпчатый рис или картофель.

29 декабря

Борщ львовский

500 г свеклы, 400 г картофеля, по 1/2 корня моркови и петрушки, 1 луковицу, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложку сахара, 2 ст. ложки 9 %-ногоуксуса, 200 г сосисок, 2 л воды, перец, лавровый лист, соль и зелень.

Сварить бульон из костей и процедить его. Свеклу хорошо промыть и сварить в кожице с добавлением уксуса до готовности, затем очистить, нарезать соломкой и тушить несколько мин с томатом-пюре, разведенным бульоном. В кипяший бульон положить нарезанный дольками картофель и довести до кипения.

Добавить подготовленную свеклу, пассерованные, нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук, сахар, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности. В конце варки в борщ влить свекольный отвар. При подаче на стол в тарелку с борщом положить сваренные и нарезанные ломтиками сосиски, сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Бифштекс по-молдавски

160 г говядины (вырезки), 30 г свиного сала, 25 г репчатого лука, 5 г топленого сала, перец, соль.

***Для гарнира** : 30 г зеленого горошка, 50 г соленых огурцов, 15 г хрена.*

***Для соуса** : 10 г толченого чеснока, 3 мл 3%-ного уксуса, 5 г сливочного масла.*

Порционный кусок утолщенной части вырезки отбить, на середину его положить фарш из пассерованного лука, нарезанного полукольцами, сырое свиное сало, нарезанное соломкой. Придать изделию форму бифштекса, посолить, поперчить и жарить обычным способом.

Подавать со сложным гарниром под чесночным соусом.

30 декабря

Рассольник с грибами

50 г сушеных грибов, 3 соленых огурца, 1/2 стакана рассола, 2–3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 8 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 2 ст. ложки укропа, 4 ст. ложки сметаны.

Сушеные грибы перебрать, промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч, после чего сварить их в этой же воде без соли. Готовые грибы вынуть, промыть, нарезать соломкой.

Бульон осторожно слить, чтобы песок (если он попал из грибов в бульон) остался на дне. Лук, морковь, петрушку нарезать соломкой, обжарить в масле, опустить в кипяший бульон, добавить нарезанный брусочками картофель и варить до готовности картофеля.

Затем положить предварительно очищенные от кожицы и семян, нарезанные ломтиками соленые огурцы, долить, если понадобится, огуречный рассол, добавить перец, вареные грибы и кипятить еще 10 мин.

В тарелку с рассольником положить сметану и зелень.

Фаршированный свиной желудок

1 свиной желудок, 500 г жирной свиной грудинки, 200 г свиного фарша, 2 яйца, 3 луковицы, 3–4 зубчика чеснока, перец, майоран и соль.

Свиной желудок несколько раз промыть в холодной и горячей воде. Грудинку нарезать мелкими кубиками. Добавить фарш, яйца, мелко нарезанный лук, пряности и перемешать.

Начинить фаршем свиной желудок, зашить его и запечь в духовке.

31 декабря

Суп гороховый с гренками

800 г говядины, 150 г горохового пюре или 200 г сухого гороха, 100 г корейки, 200 г хлеба для гренок, 50 г лука репчатого, 50 г сливочного масла.

Влить в кастрюлю 2 литра воды для супа, положить морковь, сельдерей и корейку, варить все до готовности овощей.

Затем овощи протереть через дуршлаг, прибавить растертое гороховое пюре, посолить, положить лук, овощи, перец, лавровый лист и варить еще 15–20 мин. Затем вынуть луковицу из супа и положить в него зелень.

Сухой горох намочить на ночь и варить вместе с кореньями и корейкой до готовности. Затем протереть горох и коренья через дуршлаг и прибавить зелень.

Хлеб нарезать маленькими кубиками, подрумянить на сковороде с маслом.

Гусь в белом вине

1 гусь, 200 г масла, 1/2 стакана вина белого, 1/2 стакана бульона, перец, соль. Для гарнира: 500 г капусты, 300 г мяса, 200 г копченой грудинки, 1/2 стакана панировочных сухарей.

Гуся поперчить и посолить снаружи и внутри, положить в гусятницу и поставить в духовку жарить, часто поливая соком.

Когда гусь зарумянится со всех сторон, слить часть жира, влить бульон и вино, накрыть крышкой и, часто поворачивая, дожарить гуся. Готового гуся разрезать на порции, уложить на блюдо, придав ему форму целого гуся, кругом обложить маленькими фаршированными кочанами капусты, облить соком из-под гуся.

Приготовление гарнира. Кочан капусты с вырезанной кочерыжкой положить в кастрюлю, залить посоленным кипятком, поварить 20 мин, вынуть, облить холодной водой и разобрать кочан на отдельные листья. Твердые части отбить деревянным молотком.

На каждый листик положить фарш, сформовать круглый шарик величиной с яйцо, каждый шарик туго завязать в кусочек марли. Кочанчики выложить в один ряд в глубокий противень, залить бульоном, сваренным из потрохов гуся. Закрыть крышкой и варить до готовности.

Приготовление фарша. Пропущенное через мясорубку мясо, порезанную соломкой копченую грудинку и сухари поперчить, посолить, сформовать шарики и разложить их на капустные листья.

Выпечка к обеду

Сегодня, к сожалению, выпечку не часто подают на обед. В основном ею украшают праздничный стол, настоящие домашние пироги и пирожки теперь удается попробовать только по случаю великих событий.

Само слово «пирог», вероятнее всего, содержит в своей основе слово «пир». Пироги всегда были обязательным атрибутом свадебного, рождественского, именинного и любого другого праздничного стола. К примеру, в день именин было принято печь пироги и рассылать их родным и близким как своеобразное приглашение на праздник. Крестному отцу и матери обычно посылали сладкие пироги в знак особого уважения.

Несколько слов о форме выпеченых изделий. Она зависит от предназначения и вида начинки.

Маленькие пирожки, которые подают к супам и закускам, формуют в виде баульчика, батончика, полумесяца или лодочки.

У изделий в виде челночка и лодочки шов одновременно является украшением, поэтому его нужно заделывать особенно аккуратно. Баульчик имеет круглую форму, а в центре оставляют небольшое отверстие.

Пироги со сладкими начинками бывают круглые, полукруглые, продолговатые и с открытой серединой (ватрушки).

Поверхность пирога можно украсить различными элементами из теста: листочками, цветками, жгутами. Для таких украшений лучше подходит пресное тесто — оно лучше держит форму. Из тонких узких полосок или жгутиков можно сделать решетку на открытый пирог, косу и т. п.

Выпечные изделия вообще предоставляют широкий простор для полета фантазии: по одному и тому же рецепту, в зависимости от начинки и украшения, можно изготовить пироги и для закусок, и для сладкого стола, и как самостоятельное блюдо (например, знаменитые русские кулебяки и расстегаи).

Ни один семейный праздник нельзя представить без торта. Даже если время и средства не позволяют приготовить торт, каждая хозяйка найдет возможность приготовить пирожные или печенье.

«Баба медовая»

1 кг пшеничной жуки, 500 г меда, 250 мл сливок, 400 г сливочного масла, 20 желтков, 300 г сахара, 70 г дрожжей, соль.

Мед осторожно вскипятить и, сняв образовавшуюся пену, смешать со сливками, добавить 3–4 стакана муки, замесить не слишком густое тесто, дать остыть до температуры парного молока, после чего ввести растворенные в небольшом количестве молока (сливок) вспенившиеся дрожжи, хорошо перемешать, прикрыть полотенцем, поставить в теплое место для брожения.

Когда тесто поднимется, добавить растопленное масло, взбитые с сахаром желтки, соль и оставшуюся муку.

Тесто тщательно взбить, положить в формы, смазанные размягченным маслом и подпыленные мукой, заполняя их до половины, дать подойти.

Выпекать при температуре 180 °С до готовности.

«Баба пуховая»

500 г пшеничной муки, 70 г дрожжей, 100 мл молока, 10 желтков, 1 стакан сахарной пудры, 150 г сливочного масла, 50 мл рома, 100 г изюма, соль.

250 г пшеничной муки ошпарить кипящим молоком и очень тщательно растереть, чтобы не было комочков. Прикрыть и остудить.

Положить 70 г дрожжей, размешать и, прикрыв опару, дать ей подойти. Желтки и сахарную пудру взбить венчиком до образования пышного крема. Взбитые желтки и еще 250 г муки добавить в опару и хорошо вымесить, чтобы тесто отставало от посуды и рук. После этого добавить растопленное сливочное масло, ром и щепотку соли.

Снова тщательно вымесить тесто, в конце замеса всыпать изюм. Тесто выложить в обильно смазанную мягким маслом форму, прикрыть салфеткой и дать подойти. Выпекать в хорошо нагретой духовке 50–55 мин.

Когда баба остынет, вынуть ее из формы и по желанию покрыть глазурью.

Ватрушки с творогом

700–800 г муки, 30–50 г свежих дрожжей, 500 мл молока, 250 г сливочного маргарина, 3 ст. ложки сахара, творог, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Дрожжевое тесто разделить на куски массой 30–60 г, дать расстояться.

В середине деревянным пестиком сделать углубление и заполнить его творогом (15–30 г), дать немного расстояться.

Затем чего смазать яйцом и выпекать при температуре 200–230 ˚С до готовности.

Драчена деревенская

200 г пшеничной муки, 200 г ржаной жуки, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 3 яйца, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/2 ч. ложки соли.

Тщательно растереть добела отдельно масло и желтки с сахарной пудрой. Соединить обе растертые части, посолить и перемешать.

Постепенно всыпать в смесь предварительно перемешанную и просеянную муку и влить понемногу молоко, все время размешивая, до получения эластичного жидкого теста.

Накалить глубокую сковороду, смазать маслом, влить тесто и тотчас же поставить в хорошо прогретую духовку со средним нагревом на 30 мин.

Каравай «Праздничный»

2 кг муки, 50 г дрожжей, 250 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 500 мл молока, 2 яйца, 1 желток.

Из указанных компонентов замесить достаточно крутое тесто, припорошить его мукой, прикрыть полотенцем и оставить в теплом месте для расстойки. Когда тесто поднимется, подмесить его, вновь припорошить мукой, прикрыть и снова оставить для расстойки на 1–1,5 ч.

Когда тесто поднимется второй раз, выложить его на стол, тщательно вымесить и скатать в шар, который положить на противень, смазанный маслом.

Из куска теста скатать длинный тонкий жгут, разрезать на 2 равные части и сплести из них веревочку, которой обвить уложенный на противень шар, предварительно смазав его край желтком, прижать веревочку поплотнее к караваю и также смазать желтком.

Коврижка «Пряничная избушка»

1 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 3/4 стакана желе из красной смородины, 300 г сметаны, 1/3 ч. ложки питьевой соды, 1 ч. ложка корицы.

Приготовление пряничного теста. Мед растереть с желе красной смородины до получения однородной массы, добавить растопленное сливочное масло, корицу, сметану, соду, все перемешать, всыпать муку и замесить однородное пластичное тесто.

Дать ему полежать 15–20 мин под салфеткой. Затем раскатать тесто ровным слоем толщиной примерно 1,3–1,5 см, вырезать из раскатанного теста силуэт избушки, перенести на смазанный маслом лист, поверхность равномерно наколоть вилкой, после чего тщательно смазать взбитым яйцом. Выпекать при температуре 180–200 °С.

Испеченную и охлажденную коврижку-избушку аккуратно смазать густым джемом, втирая его в поверхность, затем разрисовать цветными глазурями, украсить меренгами, печеньями, пряничками различных форм, цветов и оттенков.

Кулебяка с мясом

700–800 г муки, 30–50 г свежих дрожжей, 500 мл молока, 250 г сливочного маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1–2 желтка, соль.

***Для начинки** : 1 кг говядины (мякоти), 1–2 луковицы, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и черный молотый перец, зелень.*

Тесто раскатать в виде овальной лепешки по длине противня толщиной 1 см, шириной 18–20 см.

Приготовление начинки. Отварить мясо, пропустить через мясорубку, охладить, добавить рубленые яйца, пассерованный лук, соль, перец, мелко нарезанную зелень петрушки. В начинку, чтобы она была сочной, добавить растопленное сливочное масло и полить мясным бульоном.

Затем выложить начинку горкой, соединить противоположные концы теста, плотно защипнуть, перевернуть швом вниз и положить на противень, смазанный маслом. Поверхность кулебяки украсить завитушками из теста, дать расстояться.

Поверхность наколоть вилкой и смазать желтком. Выпекать при температуре 210–220 °С.

Курник «Свадебный»

3 стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/3 ч. ложки соды, 2 ст. ложки сметаны, 100 мл молока, соль.

Для блинчиков: 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка сахара, 1/2 яйца, 100 мл молока, соль.

***Для первого слоя фарша** : 1/4 стакана риса, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, зелень, соль.*

***Для второго слоя фарша:** 450–500 г мякоти курицы, 2 ст. ложки масла, 1 ч. ложка муки.*

***Для третьего слоя фарша** : 150 г свежих грибов, 1 ст. ложка сливочного масла.*

В молоке хорошо размешать соль, сахар, половину нормы муки. Затем добавить остальную муку, соду и быстро размешать до однородной массы. В конце в эту массу влить сметану, масло и снова размешать. Тесто разделить на 2 части. Одна из частей должна быть больше. Меньшая часть теста пойдет на основание, а большая — на крышку курника. Из меньшего куска теста раскатать круглую лепешку диаметром 25–30 см и толщиной 0,5–0,7 см.

Приготовление теста для блинов. Тщательно перемешать муку, сахар, яйцо, молоко и соль и напечь тонкие блинчики. Начинка в этом пироге имеет важнейшую роль, поэтому к ее приготовлению нужно отнестись с особым вниманием.

Приготовление первого фарша. Сварить рассыпчатую рисовую кашу, добавить в нее рубленые вареные яйца, зелень, масло, соль и все перемешать.

Приготовление второго фарша. Вареную куриную мякоть нарезать на кусочки, муку обжарить с маслом, влить в нее немного бульона, в котором варилась курица, и, положив в этот соус кусочки курицы, прокипятить их в течение 5-10 мин.

Приготовление третьего фарша. Грибы (лучше белые) нарезать кусочками, обжарить на масле и заправить тем же соусом, что и курицу.

На лепешку из теста плотно уложить слой выпеченных блинчиков, на них — ровный слой рисового фарша, затем снова слой блинчиков, на них — куриный фарш, снова слой блинчиков, на них — грибной фарш и так далее. Верхний слой должен быть из рисового фарша. При этом фарш и блинчики нужно укладывать таким образом, чтобы получился холмик. Этот холмик обложить со всех сторон блинчиками.

Раскатать из теста вторую лепешку диаметром 35–40 см.

Сделать в ней 4 радиальных разреза и накрыть ею фарш. Края верхней и нижней лепешек защепнуть у основания.

На поверхности курника защепить грани по линиям радиальных разрезов. Сделать из теста различные украшения и уложить их на курник. Смазать его яйцом, сделать несколько проколов вилкой и выпекать в духовке при температуре 200–210ºС.

Курник из слоеного теста

2 стакана жуки, 150 г сливочного масла, 20 г меланжа, 1 г лимонной кислоты, 1/2 ч. ложки соли, 100 мл воды, 10 г меланжа для смазки.

***Для блинчиков** : 3 ст. ложки муки, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 яйца, 100 мл молока, 1/2 ч. ложки топленого масла, соль.*

***Для фарша** : 500 г курицы, 30 г петушиных гребешков, 60 г риса, 1,5 яйца, 150 г свежих белых грибов, 50 г сливочного масла, зелень петрушки и укропа, 1 ч. ложка соли, перец черный.*

Тщательно перемешать муку, сливочное масло, меланж, лимонную кислоту, соль и воду, чтобы получилось слоеное пресное тесто. Раскатать его в лист толщиной 5–6 мм и вырезать из него 2 крупные лепешки разного размера (одну диаметром примерно 25 см, другую — 35 см).

Приготовление блинчиков. Перемешать муку, сахар, яйцо, молоко, топленое масло и испечь блинчики.

На лепешку меньшего диаметра положить блинчик из пресного теста, на него укладывать слоями фарши, перекладывая каждый блинчиками. Накрыть горку из фаршей с блинчиками второй лепешкой и прижать ее смазанные яйцом края к нижней лепешке.

Поверхность пирога смазать яйцом, украсить различными фигурками, вырезанными из тонко раскатанного теста, еще раз смазать яйцом и выпечь.

Приготовление фарша. Вареную мякоть курицы нарезать ломтиками и заправить маслом, рисовую рассыпчатую кашу заправить маслом и добавить в нее рубленые крутые яйца, зелень, свежие белые грибы, нарезанные ломтиками и поджаренные на масле, смешать с петушиными гребешками, припущенными и нарезанными ломтиками, заправить перцем.

Курник приготовить весом не менее 500 г и подавать либо целиком, либо порциями по 100–150 г.

Курник «Народный»

1/2 стакана куриного мяса без костей, по 2 ст. ложки мясного и рыбного фарша, риса, 1 луковица, 1 морковь, 1 репа, 1 ст. ложка рубленого укропа, 1 ч. ложка мелко нарезанной свежей мяты перечной, 1/2 кочана белокочанной капусты, 1 кг теста из крестьянской закваски.

На подготовленное тесто, раскатанное в тонкую лепешку, положить листья капусты, полностью покрыв ими пласт. На листья — мясной фарш, смешанный с солью и разведенный водой до консистенции сметаны средней густоты.

Так же готовится и выкладывается рыбный фарш, который нужно посыпать промытым сырым рисом. На него положить кусочки куриного мяса без костей, натертые на крупной терке очищенные морковь, репу и рубленый лук.

Все закрыть капустными листьями, посыпать измельченными мятой, укропом и закрыть курник тестом так, чтобы фарша не было видно. По внешнему виду курник должен напоминать коническую башню.

Подготовленный курник поставить в духовку, нагретую не более чем до 250 °С, на 50–60 мин (в сильно нагретой духовке он быстро пригорит, а внутри останется сырым).

Курник будет готов, когда воткнутая в центр тонкая палочка останется сухой, без прилипшего теста. Готовый курник смазать сливочным маслом, накрыть полотенцем и оставить на 30–40 мин. При подаче нарезать на куски.

Лепешки «Пикантные»

4 тонких ломтика бекона для жарки без корок, 2 стакана муки с разрыхлителем, 1 ч. ложка разрыхлителя (гашеной пищевой соды), 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка порошка горчицы, 1/4 стакана маргарина, 1/2 стакана тертого неострого сыра, 8 ст. ложек молока, немного молока для обмазывания.

Обжарить бекон до образования хрустящей корочки, нарезать на маленькие кусочки. Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом противень.

Просеять муку, разрыхлитель, соль и горчичный порошок в миску. Растереть маргарин, добавить 3/4 тертого сыра и весь бекон.

Налить молоко и размешать до консистенции мягкого теста. Хорошо размять тесто на поверхности, слегка посыпанной мукой. Сформовать из теста круг диаметром 15 см. Положить на смазанный маслом противень и наметить ножом 8 клиньев. Сверху смазать молоком и посыпать оставшимся сыром.

Запекать 12–15 мин, пока тесто не поднимется и не покроется золотистой корочкой. Охладить.

Лимонный пирог с маком

4 яйца, 1/2 стакана сахарной пудры, цедра и сок 1 лимона, 2 ст. ложки молотого миндаля, 3 ст. ложки сухих хлебных крошек, 1 ч. ложка маковых семян, 2 ст. ложки бренди (коньяка).

***Для соуса** : 200 г свежей малины (отложить 12 ягод для украшения), 1 ст. ложка меда, 1/2 ч. ложки толченого кардамона.*

Разогреть духовку до 180 °С. Смазать жиром форму для теста. Взбить в пену лимонный сок, цедру, сахар и яичные желтки.

В отдельной посуде взбить в пену белки и хорошо смешать с миндалем, хлебными крошками и маком. Соединить обе смеси, влить в форму и выпекать 40 мин до золотистого цвета. Пирог вынуть из духовки и наколоть спичкой в нескольких местах. Сверху полить бренди и дать остыть.

Приготовление соуса. Малину протереть через сито, добавить мед, кардамон и тщательно растереть.

Разрезать пирог на 6 кусков, залить малиновым соусом и украсить ягодами малины. Вместо свежей малины можно использовать мороженую.

Пирог из теста пресного с изюмом и орехами

1 кг пшеничной жуки, 300 г грецких орехов, 400 г изюма без косточек, 300 г топленого масла, 200 г сахара, 100 г густого сахарного сиропа, 1 желток, молоко, соль.

Замесить пластичное тесто из муки, соли и воды. Промытый изюм потушить на сковороде в 2 ст. ложках топленого масла, пока он не разбухнет. Снять с огня, добавить толченые орехи, сахар и тщательно перемешать.

Тесто раскатать на 4 пласта и выпечь на противне, посыпанном мукой, до золотистого цвета. Пласты уложить один на другой, смазывая каждый маслом и укладывая слой начинки.

Последний пласт смазать желтком, взбитым с молоком, защипнуть края, сделать небольшие надрезы и запечь в духовке с сильным нагревом до глянцевой корочки.

Углубить надрезы и полить пирог сиропом, после чего поставить в духовку на несколько секунд.

Пирог из теста сметанного с творогом

450 г пшеничной муки, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 30 г пшеничного хлеба, 1/2 яйца, масло для смазки.

Для начинки: *500 г творога, 2 яйца, 75 г сахара, цедра 1 лимона.*

Масло хорошо растереть, добавить сметану, желтки и тщательно размешать. Постепенно всыпать муку и вымесить однородное пластичное тесто.

Приготовление начинки. Творог протереть через сито и хорошо перемешать со взбитыми желтками, тертой цедрой и сахаром.

Тесто раскатать тонким слоем, выложить в смазанную форму, покрыв дно и бока. Хлеб мелко раскрошить, посыпать тесто, уложить начинку, выровнять и смазать взбитым яйцом. Печь в духовке со средним нагревом 30–40 мин.

Пирог «Московский» с вареньем

2 1/2 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 ч. ложка дрожжей, 1 стакан воды, 2 ст. ложки муки для подпыливания, 1 ст. ложка растительного масла для смазки форм, 1 яйцо для смазки изделий, 1 1/2 стакана варенья для начинки, соль.

Этот пирог можно формовать открытым, полуоткрытым или закрытым, выпекать в гладких или гофрированных плоских формах.

Для приготовления открытого пирога из дрожжевого опарного теста раскатать лепешку (массой 250 г), положить в форму, смазанную маслом, на лепешку нанести слой варенья. Края сделать немного выше середины формы, чтобы при выпекании не вытекало варенье. После полной расстойки края пирога смазать яйцом.

Полуоткрытый пирог приготовить так же, как открытый, но только для нижнего пласта взять 3/4 теста, полагающегося по норме, а 1/4 раскатать толщиной 3–5 мм и разрезать на полоски шириной 10 мм. На пласт теста нанести фруктовую начинку и расположить на ней тонкие полоски теста крест-накрест, в виде сетки. После полной расстойки полоски теста смазать яйцом. Для приготовления закрытого пирога кусок теста разделить пополам, раскатать 2 лепешки. Одну лепешку уложить в смазанную маслом форму и нанести слой варенья, который покрыть другой лепешкой. Поверхность смазать яйцом.

Из обрезков теста при помощи ножа или выемки сделать украшения в виде листочков, уложить на пирог, смазать. Выпекать при средней температуре 15–20 мин.

Пирог с брусничным джемом

3 стакана пшеничной жуки, 4–5 ст. ложек сахара, в ст. ложек масла, 150 мл молока или воды, 1/3 ч. ложки соли, 3 яйца, 20 г дрожжей, 350 г брусничного джема.

Замесить тесто, дать расстояться 1–1,5 ч. Готовое тесто раскатать ровным слоем толщиной 1 см, положить на смазанный маслом противень или сковороду с нетолстым дном.

Обрезать лишнее тесто, положить на раскатанное тесто брусничный джем и загнуть края на 2 см. Поверх начинки сделать из полосок теста решетку. Затем поставить пирог на 10–15 мин в теплое место для расстойки. После полной расстойки пирог смазать яйцом и выпекать при температуре 230–240 °С в течение 20–30 мин.

Готовый пирог снять с противня, уложить на доску и, когда остынет, разрезать его на порции.

Пирог с грибами и сыром

100 г сухих белых грибов, 1 кг готового слоеного теста, 100 мл кипятка, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г баклажан, нарезанных кубиками, 225 г любых свежих грибов, 1 толченая долька чеснока, 1 ч. ложка мелко нарезанной травы тимьяна, 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 50 г козьего сыра, нарезанного кубиками, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока.

Раскатать тесто на два прямоугольника размером 20 х 30 см. Из каждого вырезать по 6 квадратов со стороной 10 см, накрыть полотенцем и оставить на 30 мин. Белые грибы залить кипятком и настаивать 20 мин, затем измельчить. Настой сохранить.

В большой сковороде нагреть 1 ст. ложку масла и обжарить баклажаны в течение 3–4 мин. Добавить сухие грибы, свежие грибы, чеснок, тимьян и жарить при помешивании еще 3 мин. Влить настой от белых грибов и кипятить на сильном огне 3 мин. Добавить томатную пасту, приправы, посолить, поперчить и охладить.

Разогреть духовку до 220 °С. На каждый из 6 квадратиков теста положить грибную начинку и разровнять, оставляя незаполненными края. Сверху посыпать козьим сыром. Слегка увлажнить края теста и накрыть другим квадратиком. Защипнуть края, наколоть вилкой и смазать пирожки яично-молочной смесью.

Положить на противень и выпекать в духовке 15–18 мин до золотистого цвета.

Пирог с капустой и яйцом

700–800 г муки, 30–50 г свежих дрожжей, 500 мл молока, 250 г сливочного маргарина, 2–3 ст. ложки сахара, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль на кончике ножа, 1 желток.

Для начинки: *800 г свежей капусты, 5 луковиц, 200 г сливочного масла, 5 яиц, сахар, черный молотый перец, соль.*

Приготовление начинки. Капусту порубить, посолить, дать постоять, чтобы она пустила сок, после чего хорошо отжать руками и обжарить с рубленым луком на масле, добавив соль, сахар и перец. Капуста должна хорошо подрумяниться.

Замесить тесто, дать расстояться 1–1,5 ч, разделить на 2 части и раскатать на пласты толщиной 1 см. Охладив начинку, уложить ее ровным слоем на пласт теста, поверх капусты положить кружочки сваренного вкрутую яйца, слегка посолить, сверху прикрыть другим пластом, края защипнуть, оставить пирог для расстойки на 10–15 мин.

Затем смазать его желтком, наколоть вилкой и выпекать до готовности.

Пирог с черникой

200 г сметаны, 200 г сливочного масла, 2 стакана муки, соль на кончике ножа, 1 желток.

***Для начинки** : 1 кг черники, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молотых сухарей.*

Тесто раскатать в виде овальной лепешки, перенести на скалке на противень, смазанный маслом, расправить, придать четкую форму овала, наколоть вилкой, посыпать сухарями, поверх сухарей насыпать ягоды, смешанные с сахаром.

Затем нанести переплет из тонко раскатанного и нарезанного гофрировочным ножом теста. Края теста аккуратно загнуть, смазать желтком, нанести рисунок в виде листиков из теста, цветков или других украшений и все смазать желтком.

Выпекать пирог при температуре 200–210 ˚С до готовности.

Пирог сборный

7 стаканов муки, 1 стакан сливочного масла, 400 мл молока, 1 стакан сахарного песка, 4 желтка, 1 ч. ложка соли, 50 г дрожжей, 1/2 стакана варенья, 1 стакан топленого масла, 2 ст. ложки сахарной пудры с ванильным порошком.

В теплом молоке развести дрожжи с 4 стаканами муки. Опару поставить в теплое место, когда она увеличится в объеме в 2 раза, положить в нее остальные продукты. Тесто хорошо вымесить и поставить в теплое место для подъема.

Когда тесто еще раз поднимется, выложить его на стол и скатать в жгут, который нарезать на мелкие кусочки величиной с грецкий орех. Кусочки сформовать в булочки и уложить на столе для расстойки на 10–15 мин, покрыв салфеткой. Сформованные булочки раскатать в круглые лепешки, на которые положить варенье (по 1 ч. ложке на булочку).

Булочку защипнуть узелком и обмакнуть в топленое масло, затем уложить тесно одну к другой в глубокую форму, поставить в теплое место на расстойку в течение 20–25 мин. После расстойки сборный пирог выпекать при температуре 210–220 °С. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Форму (кастрюлю) для выпечки пирога нужно брать такую, чтобы ее высота в 3 раза превышала высоту уложенных булочек, так как при выпечке они сильно поднимаются.

Пирог «Страсбургский»

600 г дрожжевого теста.

***Для начинки** : 500 г телячьих мозгов, 200 г сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1–2 луковицы, соль, молотый перец.*

Дрожжевое тесто раскатать широким пластом и вырезать из него кружочки диаметром 60–70 мм.

Приготовление начинки. Вскипятить 1 л воды, посолить, влить уксус. Мозги промыть, очистить от пленки, залить кипящей водой с уксусом и варить 3–5 мин. Потом вынуть их шумовкой, измельчить. Нарезанный мелкими дольками лук поджарить на масле до светло-золотистого цвета. Мозги соединить с луком, заправить солью и перцем.

На середину каждого подготовленного кружочка из теста уложить фарш, лепешку сложить вдвое и защипнуть. В смазанную маслом широкую и достаточно глубокую форму уложить слой пирожков, смазать их маслом. На них положить новый слой и т. д., пока форма не заполнится доверху. Верхний слой пирожков смазать маслом, поставить форму в духовку и выпекать при температуре 200–220 °С.

Этот пирог при подаче не разрезают, а разбирают на части при помощи вилки, ложки и ножа.

Пирог «Халва»

1/2 стакана сливочного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, тертая цедра 1 апельсина, сок 1/2 лимона, 2 взбитых яйца, 1 стакан муки, 2 ч. ложки разрыхлителя, 1 стакан молотого миндаля, 1 ч. ложка молотой корицы.

***Для сиропа** : 3/4 стакана сахарной пудры, сок 1/2 лимона, сок 1/2 апельсина, 6 ч. ложек засахаренной апельсиновой цедры для украшения.*

Разогреть духовку до 220 °С. Промаслить круглую форму для пирога. Хорошо перемешать масло, сахар, апельсиновую цедру, лимонный сок, яйца, муку, разрыхлитель, молотый миндаль и корицу. Залить смесь в промасленную форму. Выпекать в духовке 10 мин, затем уменьшить температуру до 180 °С и продолжать печь еще 25 мин. Оставить охладиться, не вынимая из формы, на несколько минут, затем выложить на глубокую подогретую тарелку.

Приготовление сиропа. Поместить в кастрюлю сахар, лимонный и апельсиновый сок и 100 мл воды. Нагревать смесь на умеренном огне, пока сахар не растворится, затем довести до кипения и оставить кипеть на медленном огне 4 мин. Добавить засахаренную апельсиновую цедру.

Как только пирог будет готов, снова вскипятить сироп и полить им пирог. Следить, чтобы апельсиновая цедра равномерно распределилась по поверхности.

Пирог яблочный по-русски

6 желтков, 1 1/2 стакана сахарного песка, 100 г сливочного масла, 200 мл кефира, 1 ч. ложка соды, 2 1/2 стакана жуки, ванильный сахар. Для безе: в белков, 1 1/2 стакана сахарного песка, ванильный сахар.

Для начинки: *1 кг антоновских яблок, 1/2 лимона.*

Взбить желтки с сахаром, добавить растопленное масло, кефир, соду, муку и ванильный сахар. Замесить тесто.

Приготовление безе. Взбить белки с сахаром и ванилью до образования устойчивой пены.

Приготовление начинки. Яблоки и лимон натереть на крупной терке, отжать руками сок.

Противень с высокими бортами смазать маслом, выложить тесто, затем протертые яблоки, а сверху безе. Выпекать при температуре 150–180 °С до тех пор, пока безе не начнет затвердевать.

Пироги свательные

2 стакана муки, 1–2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жирных сливок или сгущенного молока, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, вода.

Замесить крутое тесто, дать постоять 20–30 мин, разделить на 20 равных частей. Раскатать тонкие лепешки, подпылить мукой. Каждую лепешку еще раскатать как можно тоньше, одну половинку посыпать сахаром, закрыть другой половинкой и защипнуть в виде полумесяца, обжарить в масле. Для начинки можно использовать грибы, мясо, рисовую кашу с яйцами.

Пирожки с творогом

500 г пшеничной муки, 40 г дрожжей, 200 мл молока, 1 яйцо, 100 г маргарина, соль.

Для начинки: *500 г творога, 2 желтка, 1 ст. ложка сахара, соль, растопленное масло, сахар с корицей.*

Дрожжи развести в теплом молоке с небольшим количеством сахара. Из муки, яйца и маргарина замесить крутое тесто, дать подойти 1–1,5 ч, вымесить и раскатать.

Приготовление начинки. Тщательно перемешать творог, желтки, сахар, соль, масло и сахар.

Вырезать кружки, на каждый положить начинку, защипнуть полумесяцем и уложить в сито так, чтобы не касались один другого. Сито поставить над паром и держать до готовности пирожков.

Подавать, сбрызнув маслом и посыпав сахаром с корицей.

Пирожки воздушные с лимоном

300 г пшеничной муки, 400 г сливочного масла, 400 г сахара, 16 яиц, 1 лимон.

Взбить масло с желтками и сахаром, всыпать половину муки, добавить тертую цедру и 8 взбитых белков, затем остаток муки и остальные взбитые белки. Замесить тесто, наполнить им формы до половины.

Смазать сверху маслом и печь при умеренном нагреве.

Пирожки закусочные с зеленым луком и яйцом

30–50 г свежих дрожжей, 500 мл молока, 250 г сливочного маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль, 700–800 г муки, 2 желтка.

Для начинки: *300 г зеленого лука, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 белка, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, соль и черный молотый перец.*

Тесто раскатать в длинный жгут, нарезать на куски равного размера, закатать шарики, уложить их на стол швом вниз, оставить на 5–7 мин для расстойки, затем раскатать скалкой кружки.

В центр каждого кружка положить начинку, края плотно соединить, придав форму лодочки. Уложить на противень, смазанный жиром, после 10-15-минутной расстойки наколоть вилкой, смазать желтком.

Выпекать при температуре 200–210 °С.

Пирожки из песочного теста с мясом

350 г муки, 160 г сливочного масла, 1 яйцо, 8 г соли.

Для начинки: *200 г постной свинины, 200 г телятины или говядины, 50 г репчатого лука, 1 долька чеснока, петрушка, соль, перец, 1 ч. ложка коньяка, жир для жарения.*

Из муки, масла, яйца и соли замесить тесто, выставить на холод на 1 ч.

Приготовление начинки. Мясо провернуть через мясорубку, смешать с рубленой зеленью, пассерованным луком и чесноком, влить коньяк, приправить солью и перцем.

Тесто раскатать, вырезать кружки, положить начинку и защипнуть. Выпекать в разогретой духовке 20–25 мин.

Пирожки с бараниной

150 г баранины, 125 г репчатого лука, 150 г муки, 1 яйцо, 40 мл воды, 15 г топленого сала, соль, специи.

Баранину (котлетное мясо) и лук пропустить через мясорубку, заправить массу солью, перцем, развести водой. Из муки и воды с добавлением соли замесить тесто, как для лапши, тонко раскатать на квадратики (15 х 15 см), на середину положить фарш, защипнуть в виде треугольников и обжарить на жире.

Пирожки слоеные с мясом

450 г готового замороженного слоеного теста (10 пластинок), 400 г мясного фарша, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, соль, перец, 1 белок для смазывания, 1 желток для смазывания, промасленная бумага для запекания.

Замороженные квадратные пластинки слоеного теста разморозить. Почистить и мелко нарезать луковицу. Положить фарш, мелко нарезанный лук, яйцо и панировочные сухари в миску, добавить соль, перец и хорошо перемешать.

Смазать кромку квадратных пластинок слоеного теста белком (для склеивания). Распределить приготовленный фарш равномерно на квадратных пластинках, накладывая его ложкой в середину каждой пластинки слоеного теста.

Залепить тесто, придавливая его дополнительно вилкой. Помазать пирожки сверху желтком, разведенным в воде. Положить их на промасленную бумагу и выпекать до готовности.

Пышки с маком

200 г сдобного дрожжевого теста, 50 г сливочного масла, 2 ч. ложки мака, 1/2 стакана сахара.

Из дрожжевого теста сделать пышки, пожарить, при подаче на стол смазать массой из мака. Для ее приготовления мак потолочь с сахаром, добавить масло, растереть и охладить.

Пончики с повидлом

2 1/2 стакана повидла, 400 мл жира для фритюра, 2 ст. ложки растительного масла для разделки.

Для теста: 2 кг муки, 1 1/2 стакана сахара, 140 г маргарина, 250 г меланжа, 2 ч. ложки соли, 50 г дрожжей, 1 л воды.

Тесто приготовить опарным способом и разделить его на шарики весом 35 г. Сделать из них лепешки толщиной 1 см и положить на их середину повидло или варенье. Края лепешки собрать и тщательно защипать поверх начинки.

Пончики жарить во фритюре защипанной стороной вниз.

Пончики творожные

500 г творога, 4 яйца, 2 стакана муки, 1 ч. ложка соды, 1 стакан сахара, 200–300 г кулинарного жира для жарки, сахарная пудра.

Из творога, яиц, муки, сахара и соды замесить мягкое тесто. Сделать небольшие шарики, дать немного постоять. Кулинарный жир растопить и прокалить.

Жарить пончики на медленном огне до золотистого цвета 1–2 мин, поворачивая их. Готовые пончики вынуть шумовкой, дать стечь жиру и посыпать сахарной пудрой.

Расстегай

1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана пшенной крупы, 100 мл воды.

***Для начинки** : 1 стакан рыбного фарша, 10 небольших листьев подорожника, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 луковица, 1 репа, 2 яйца.*

Просеянную муку, смешанную с пшенной крупой, высыпать в большую миску, сделать в середине отверстие и влить в него теплую воду. Постепенно замесить тесто, стараясь, чтобы вода внутри воронки смачивала муку и не вылилась из центра. Тесто месить энергично, бросать, мять, катать, пока не перестанет липнуть к доске и рукам. Тесто не должно быть ни густым, ни жидким, регулировать консистенцию нужно добавлением смеси муки и пшенной крупы (в равных количествах), а также воды.

Готовое тесто положить в миску, накрыть чистой тканью и выдержать 2–3 ч. За время расстойки тесто приобретает эластичность, пышность. Такое тесто хорошо раскатывается, не рвется.

Приготовление начинки. Рыбный фарш (ставрида, треска, мойва, путассу и др.) тщательно смешать с мелко нарезанным луком, натертой на крупной терке очищенной репой, рубленым зеленым луком, сырым яичным белком.

Тесто раскатать в продолговатый пласт, положить на него листья подорожника, на середину — фарш, защипать края теста так, чтобы центр расстегая остался открытым. Смазать яичным желтком и оставить для расстойки на 30–40 мин при комнатной температуре. Выпекать 20–25 мин в умеренно нагретой духовке.

Подать расстегаи к столу, выложив на блюдо и смазав поверхность сливочным маслом.

Расстегаи московские

2 1/2 стакана жуки, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки маргарина, 1 ч. ложка дрожжей, 150 мл воды, 1 яйцо, соль.

***Для начинки** : 800 г мяса (мякоти), 3 ст. ложки маргарина, 5 яиц, соль, перец.*

В эмалированную кастрюлю влить всю норму теплой жидкости и дрожжей, всыпать половину нормы муки и замесить тесто. Накрыть кастрюлю полотенцем и поставить тесто в теплое место.

Когда (через 2 ч) опара поднимется, добавить в нее яйца и разведенные в молоке соль и сахар, всыпать в кастрюлю оставшуюся муку и хорошо все вымешать. Выложить тесто на стол, подпыленный мукой, положить на него кусок масла.

Затем выбивать тесто до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам. Выбитое тесто снова положить в кастрюлю, посыпать мукой и оставить подниматься. Примерно через 2 ч оно готово для дальнейшей обработки. Затем его разделить на куски, обсыпать мукой, дать постоять 10–15 мин.

Каждый кусок теста раскатать в жгут и отрезать от него куски массой 150 г. Каждый отрезанный кусок закатать в шарик так, чтобы шов был внизу. Дать им расстояться 8-10 мин, после чего раскатать в круглые лепешки, положить на них начинку (70–80 г) и защипать края (середину оставить открытой).

Сформованные расстегаи положить на смазанный жиром противень и выпекать при 220 °С.

Приготовление начинки. Мясо пропустить через мясорубку, положить на сковороду, потушить, добавить соль, перец, рубленые крутые яйца.

Расстегай московский с грибами и рисом

700–800 г муки, 30–50 г дрожжей, 500 мл молока, 250 г сливочного маргарина, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль, 25 г сливочного масла или 1 желток.

***Для начинки** : 200 г сушеных (500 г свежих и соленых) грибов, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 100 г риса, соль, перец.*

Сушеные грибы отварить, откинуть на сито или дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку. Мелко нарезанный лук слегка обжарить, добавить к нему грибы и все жарить 3–5 мин, после чего охладить, смешать с рассыпчатым рисом. Тесто раскатать в виде круглой лепешки величиной с чайное блюдце, аккуратно перенести на противень, смазанный жиром. Положить на середину лепешки грибную начинку, разровнять по всей поверхности, аккуратно загнуть края и выпекать при температуре 200–210 °С. После выпечки бортик пирога смазать растопленным сливочным маслом. При желании бортик и поверхность расстегая можно украсить завитушками из теста.

Приготовление начинки. Для грибной начинки можно использовать как свежие, так и соленые грибы с той лишь разницей, что свежие грибы нужно предварительно отварить, нарезать, затем обжарить на сливочном масле, а соленые грибы — сначала промыть, откинуть на сито, мелко нарезать, после чего обжарить на растительном масле.

Десертные блюда и напитки

Редко обед обходится без десерта. Это может быть и просто чай с булкой или вареньем, и кисель или компот, и фрукты, и мороженое, и бланманже в сметане — короче говоря, что угодно сладкое или фруктовое в зависимости от достатка и фантазии хозяйки.

Понятие «сладкий стол», не связанное с первой и второй подачей, не характерно для русского застолья. Сладкое, даже выпечка, играет у нас обычно роль дополнения к основной еде. Лишь с распространением чая в России в XIX веке появилось понятие «чаепитие» и, соответственно, сладкий стол.

Сегодня сладкие блюда разделяют на группы:

• натуральные (фрукты, ягоды, фрукты и ягоды, ягоды в сиропе, компоты);

• желированные (желе, муссы, кремы, самбуки, кисели);

• горячие (пудинги, сладкие запеканки, каши с фруктами);

• замороженные (мороженое, пафе).

Основу сладких блюд составляют легкоусвояемые сахара, за счет которых организм потребляет 1/3 всех углеводов. Согласно физиологическим нормам, потребление сахара не должно превышать 110–120 г в день, так как чрезмерное его потребление может вызвать нарушение обмена веществ, деятельности поджелудочной железы, привести к ожирению. Поэтому старайтесь отдавать предпочтение натуральным, фруктовым десертам.

У напитков другая роль — утоление жажды, восполнение потери воды в организме. Хотя за время своего существования человечество придумало миллионы рецептов различных напитков, но основа у всех их одна — вода.

Напитки принято разделять либо на алкогольные и безалкогольные, либо на холодные и горячие.

К холодным напиткам можно отнести коктейли, соки, морсы, квасы, лимонады и крюшоны. Их можно подавать перед началом приема пищи, к отдельным блюдам или на десерт.

К горячим напиткам относятся чай, кофе, какао, горячие напитки с вином, горячий шоколад. Благодаря содержащимся в них эфирным маслам, кофеину, теобромину и другим физиологически активным веществам, они обладают тонким приятным ароматом и тонизирующими свойствами. Горячие напитки приготавливают разово, по мере подачи, не допуская при этом кипения и длительного нагрева.

Кекс апельсиновый

3 ст. ложки сливочного масла, 2 апельсина, 1 стакан сахара, 2 стакана жуки, пищевая сода на кончике ножа.

Сливочное масло растереть с сахаром до однородной массы, всыпать просеянную муку, добавить дольки очищенных апельсинов, соду и осторожно перемешать.

Массу выложить в формы, смоченные водой, выпекать 25–30 мин при температуре 170–190 °С.

Кекс с клюквой

2 стакана жуки, 200 г сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 4 ст. ложки порошка какао, 4 яйца, 1/2 стакана молока или сжетаны, 1/2 ч. ложки питьевой соды.

Для глазури *200 г сахарной пудры, 3–4 ст. ложки сока клюквы, 1–2 ст. ложки горячей воды.*

В алюминиевой миске или низкой кастрюльке растопить масло, добавить молоко, сахар, смешанный с порошком какао, и, непрерывно помешивая, довести массу до однородности и полного исчезновения кристаллов сахара, охладить. Добавить желтки, соду и муку, перемешать, ввести взбитые в стойкую пену белки и быстро замесить легкое тесто, перемешивая сверху вниз, чтобы сохранить структуру пены.

В кексовую форму с отверстием внутри (с трубой), смазанную размягченным маслом и обсыпанную мукой, положить тесто и выпекать кекс при температуре 180 °С в течение 50–60 мин. Кекс охладить, извлечь из формы, глазировать клюквенной глазурью.

Приготовление глазури. Сахарную пудру просеять через тонкое сито в маленькую мисочку, добавить горячую воду и сок клюквы, все тщательно растереть деревянной лопаточкой до получения однородной блестящей массы. Красивое сочетание розовой глазури с шоколадным цветом кекса придает ему праздничность. Подавать к чаю, кофе или какао.

Кекс столичный

160 г жуки, 150 г сахара, 130 г сливочного масла, 3 яйца, 160 г изюжа, соль, питьевая сода (на кончике ножа), 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла (для гребешка), 1 ч. ложка сахарной пудры.

Масло с сахаром (половина нормы) взбить добела, яйца взбить с оставшимся сахаром до получения пышной пены. Соединить взбитую масляную массу с яичной, тщательно перемешать, добавить соль, соду, коньяк, муку, а затем изюм. Быстро замесить тесто и разложить в прямоугольные формы, смазанные маслом.

На поверхности теста ребром ладони сделать углубление, заполнить его растопленным маслом: тогда при выпечке образуется продольная трещинка — гребешок, являющаяся украшением кекса. Выпекать при температуре 180 °С.

Кекс с черносливом и изюмом

2 ст. ложки жаргарина, 2 ст. ложки изюма, 1/2 стакана чернослива, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки жуки, пищевая сода на кончике ножа.

Маргарин растереть с сахаром до однородной массы, всыпать просеянную муку, добавить промытый изюм и чернослив без косточек, перемешать, добавить соду, осторожно перемешать.

Выпекать 25–30 мин в формочках, смоченных водой.

Кекс ромовый

3 яйца, 150 г сахара, 150 г жуки, 1 стакан вишневого сока, 2 ст. ложки рожа.

Для соуса: *4 ст. ложки рожа, 2 желтка, 1/4 стакана сливок, 1 ст. ложка крахжала.*

Яйца с сахаром взбить миксером до получения пены, осторожно всыпать муку, быстро замесить тесто и осторожно наполнить им форму, обильно смазанную маслом, обсыпанную мукой.

Осторожно поставить форму с тестом в духовку, выпекать при температуре 180 ˚С до образования золотистой корочки. Выпеченную бабу аккуратно извлечь из формы, охладить, пропитать вишневым соком с ромом, для чего опустить в миску с пропиткой.

Приготовление соуса. На паровой бане взбить сливки с желтками, крахмалом, в конце влить ром, довести до загустения. При подаче к столу бабу полить сладким соусом.

Кекс морковный

2 ст. ложки маргарина, 1/2 стакана сахара, 2 стакана жуки, пищевая сода на кончике ножа, 2 моркови, соль по вкусу.

Маргарин растереть с сахаром, добавить натертую морковь, взбивать 5–6 мин, всыпать муку, пищевую соду, соль и быстро перемешать.

Выпекать кекс в небольших, смоченных водой формочках 25–30 мин при температуре 170–190 °С.

Кулич «Весенний»

1 кг жуки, 500 мл молока, 50 г свежих дрожжей, 5 яиц, 200 г сахара, 300 г сливочного масла, 200 г миндаля, 1 лимон, 150 г изюма, соль.

Вскипятить молоко, охладить до температуры парного. В небольшой части этого же молока развести дрожжи, добавить 2 ст. ложки сахара.

В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, добавить желтки, весь оставшийся сахар, растопленное масло, натертую цедру лимона, часть измельченных ядер миндаля, изюм, посолить, добавить взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто до тех пор, пока не появятся пузыри.

Затем положить тесто в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, дать ему подойти, смазать поверхность кулича желтком, посыпать ядрами миндаля. Выпекать при температуре 180 ˚С до готовности.

Кулич заварной

600 г муки, 314 л молока, 50–70 г свежих дрожжей, 10 яиц, 500 г сахара, 700 г сливочного масла, соль по вкусу.

Муку заварить кипящим молоком и тщательно размешать, охладить до температуры парного молока. Ввести распущенные в небольшом количестве молока (из общего количества) вспенившиеся дрожжи, поставить в теплое место, дать тесту подняться.

Затем добавить желтки, растертые с сахаром добела, перемешать. Добавить белки, взбитые в стойкую пену, вновь тщательно перемешать и поставить в теплое место, чтобы оно поднялось вторично.

После этого в поднявшееся тесто влить растопленное теплое, но не горячее, сливочное масло, выбить тесто как можно лучше, положить в смазанную размягченным маслом, подпыленную мукой форму, заполнив ее до половины.

Когда тесто поднимется вровень с краями формы, поверхность смазать желтком, выпекать при температуре 180 °С до готовности.

Печенье «Домашнее»

2 стакана муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахарного песка, 1 яйцо, 1/2 лимона, натертого вместе с цедрой, соль и сода на кончике ножа.

Для глазури: 150 г сахарной пудры, 2 ст. ложки порошок какао, 3 ст. ложки горячей воды, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Приготовление песочного теста. Раскатать его ровным слоем толщиной 0,5 см и с помощью круглой рифленой выемки вырезать заготовки, испечь, охладить. В поверхность охлажденного печенья втереть тонким слоем густой джем, после чего покрыть поверхность шоколадной глазурью, украсить ядрами грецких орехов.

Приготовление глазури. В горячей воде растворить сахарную пудру, какао и сливочное масло.

Печенье из песочного теста «Звездочка»

450 г пшеничной муки, 300 г сахара, 200 г сливочного масла, 150 г сметаны, 1 ч. ложка соды, 2 капли фруктовой эссенции.

Масло размягчить до сметанообразного состояния, добавить сахар и растирать 15 мин. Влить частями сметану, непрерывно помешивая, добавить соду, эссенцию, муку и вымесить тесто.

Раскатать в пласт толщиной 7 мм, формочкой наштамповать или нарезать ножом печенье и печь в духовке при 230 °С до золотистого цвета.

Печенье ореховое

100 г муки, 100 г сахарной пудры, 100 г измельченных ядер орехов, 2 белка, 2 желтка, 1/2 стакана ядер орехов.

Замесить тесто, поставить его на 1,5 ч в холодильник, затем раскатать тонким слоем толщиной 0,4–0,5 см, вырезать круглой выемкой, смазать желтком, посыпать рублеными ядрами орехов.

Выпекать при температуре 180–200 °С.

Печенье песочное

2 стакана муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахарной пудры, 1 яйцо, соль и сода на кончике ножа,1/2 ч. ложки сока лимона, 1/2 ч. ложки смолотой лимонной корки.

Масло тщательно растереть с сахарной пудрой до получения однородной массы, добавить яйцо, желток и продолжать растирать массу до полного растворения кристаллов сахара.

После этого ввести в массу питьевую соду, погасив ее соком лимона, а для ароматизации — цедру лимона. В подготовленную массу всыпать муку и замесить однородное, пластичное тесто. Раскатать тесто тонким слоем толщиной 0,4–0,6 см, металлической выемкой выдавить печенье.

Положить их на противень, украсить изюмом и выпекайте при температуре 180–220 °С до готовности.

Печенье с грецкими орехами

2,5 стакана пшеничной муки, 200 г сливочного масла, 1/3 стакана сахара, 1 яичный желток, 4 ст. ложки сахарной пудры, 1 стакан нарубленных грецких орехов, 1/2 стакана нарубленной цедры цитрусовых (смеси), 1/4 ч. ложки свеженатертого мускатного ореха, 9 ч. ложек розовой воды, сахар для глазури.

Просеять муку в широкую посуду. Вмешать в нее масло до тех пор, пока смесь не будет похожа на хлебные крошки. Добавить туда же сахар для глазури и перемешать. Вмешать яичный желток и немного воды и вымесить плотное тесто. Оставить охладиться на 30 мин. Разогреть духовку до 180 °С. Промазать маслом противень.

Приготовление сиропа. Поместить в кастрюлю сахарную пудру и 100 мл воды. Нагреть на умеренном огне до растворения сахара. Довести до кипения и кипятить несколько минут, пока сироп не упарится и слегка не загустеет.

В широкой посуде перемешать грецкие орехи, цедру цитрусовых и мускатный орех. Увлажнить эту смесь сиропом. На посыпанной мукой поверхности раскатать тесто. Вырезать из него кружки диаметром 10 см. Положить по 1 ч. ложке ореховой начинки на каждый кружок, сложить кружки, как пельмени, и «запечатать» начинку.

Выпекать в духовке 20–30 мин до легкого подрумянивания. Сбрызнуть розовой водой, слегка обсыпать глазировочным сахаром.

Печенье с сыром острое

250 г муки, 200 г сливочного масла, 100 мл молока, 2 яйца, 240 г сыра, перец черный молотый, соль.

Для крема: 200 г сливочного масла, 300 г сыра, 4 желтка, перец молотый красный и черный, соль.

Замесить не очень крутое тесто и выдержать его в холодном месте 30 мин. Раскатать в пласт толщиной около 2 мм, выемкой или рюмкой вырезать кружки диаметром 4 см.

Поверх кружков уложить вырезанные из того же теста треугольники, смазать яйцом и печь в духовке с сильным нагревом. Выпеченные кружки соединить попарно при помощи крема. Поверх треугольника поместить шарик из того же крема.

Приготовление крема. Масло взбить в пену и постепенно добавить в него натертый сыр, желтки и специи, вымешав до однородности.

Печенье шотландское песочное

250 г мягкого сливочного масла, 100 г сахарной пудры, по 2 ст. ложки просеянной рисовой и пшеничной муки.

Растереть масло с сахарной пудрой. Всыпать рисовую и пшеничную муку и замесить тесто. Раскатать тесто руками в пласт желаемой толщины (скалку лучше не использовать).

Вырезать лепешки разной формы и разложить их на противне, смазанном маслом и посыпанном мукой. Дать постепенно подрумяниться в духовке при 150 °С.

Печенье «Южанка»

1 стакан муки, 3/4 стакана сахарной пудры, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки порошка какао, соль и питьевая сода на кончике ножа, 1/2 ч. ложки сока лимона, 1 стакан ядер миндаля.

Тесто приготовить путем взбивания масла с сахарной пудрой до получения однородной массы. Затем добавить яйцо, соль, соду и сок лимона, после чего всыпать муку с порошком какао и быстро замесить легкое тесто. Тесто быстро выдавить из кондитерского мешка через резную большую трубочку в виде ромашек на противень, слегка смазанный маслом.

Центр цветка украсить глазком из белого ядра орешка или цукатом из апельсинной корочки.

Выпекать печенье рекомендуется при температуре 200–220 °С до готовности.

Печенья сырные в виде животных

1 стакан пшеничной муки, 1/2 ч. ложки сухой горчицы, 1/4 стакана сливочного масла или пачка маргарина, 1/2 стакана натертого сыра «Чеддер», 1 взбитое яйцо, кунжутные семечки.

Разогреть духовку до 180 °С. Смазать маслом два противня. Просеять в миску муку и горчицу, втереть масло до получения смеси, похожей на хлебные крошки.

Вмешать сыр, добавить 2 ст. ложки взбитого яйца, хорошо перемешать до получения однородной смеси. Выложить на поверхность, слегка посыпанную мукой, слегка помесить. Раскатать слоем толщиной 0,5 см.

Используя формочки в виде животных, вырезать печенья и положить их на противень. Смазать верх оставшимся яйцом и посыпать кунжутными семечками. Выпекать в духовке в течение 12–15 мин до золотистого цвета.

Пряники народные

500 г меда, 500 г пшеничной жуки, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан молока, 2–3 яичных желтка, 1 ч. ложка жженого сахара, 1 ч. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки гашеной пищевой соды.

Муку смешать с молотой корицей и содой. В мед ввести жженый сахар, влить молоко, сметану, выбить яичные желтки и хорошо перемешать. Затем добавить муку и вымесить тесто.

На противни, смазанные маслом или жиром и посыпанные мукой, уложить коржи и выпечь.

Готовые коржи охладить и нарезать пряники желаемой формы.

Пряник праздничный

3 1/2 стакана пшеничной муки, 1 стакан сахарной пудры, 2/3 стакана меда, 1 1/2 стакана ядер грецких орехов, 5 яиц, 1 ст. ложка пряностей (корицы, мускатного ореха), 1/2 ч. ложки питьевой соды, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка жженого сахара.

***Для глазури** : 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки воды.*

Мед, сахарную пудру, яйца, пряности, питьевую соду, растительное масло, жженку перемешать, добавить ядра грецких орехов, пшеничную муку и быстро замесить мягкое тесто.

Раскатать тесто в пласт толщиной 6–7 см и с помощью разнообразных форм штамповать пряники, уложить их на слегка смазанные листы, поверхность смочить и выпекать при температуре 190–210 °С.

Горячие пряники смазать сиропом и охладить до тех пор, пока поверхность пряников не подсохнет.

Приготовление глазури. Сахар залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить сироп до тех пор, пока он не загустеет и не образует пробу «толстая нить».

Использовать сироп теплым, иначе он засахаривается.

Пряники медовые с грецкими орехами

2 стакана муки, 1 стакан меда, 1/2 стакана сахарного песка, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки питьевой соды, 1/2 ч. ложки толченой гвоздики, 1/2 стакана размельченных грецких орехов.

Растопленный на огне мед смешать с сахаром, затем постепенно всыпать муку. Готовое тесто поставить в прохладное место до охлаждения. В холодное тесто разбить яйца и добавить разведенную в небольшом количестве воды соду. Хорошо все вымешать, затем ввести растопленное масло, гвоздику и рубленые орехи.

Тесто раскатать на столе, посыпанном мукой, вырезать формочками пряники, выложить на холодный противень, смазанный маслом.

Выпекать при температуре 200–220 °С.

Пряники миндальные

4 яйца, 1 стакан муки, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана размельченного миндаля (слегка поджаренного), цедра одного лимона.

Разбить в кастрюлю яйца, смешать с сахаром и взбить в однородную массу, после чего ввести муку, мелко нарубленный и слабо поджаренный миндаль и лимонную цедру, все замесить в некрутое тесто, выложить его на стол, посыпанный мукой, и раскатать в пласт толщиной 1 см. Из пласта нарезать выемкой или стаканом прянички.

Пряники выпекать при температуре 220–225 °С. Готовые пряники выложить на пергаментную бумагу, остудить и покрыть глазурью.

Пряники «Подарочные»

2 стакана муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан меда, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. ложка смеси корицы, кардамона, бадьяна, 1/2 ч. ложки питьевой соды, 1/2 ч. ложки сока лимона, соль, 1 яйцо, глазурь.

Приготовление пряничного теста. Дать тесту полежать 15–20 мин, прикрыв салфеткой, чтобы не заветрилось. Затем раскатать тесто ровным слоем толщиной 0,7–0,8 см.

С помощью больших выемок вырезать тестовые заготовки, смазать яйцом и испечь при температуре 180–200 °С до зарумянивания.

Охладить. Охлажденные пряники расписать, используя различные глазури.

Пирожное бисквитное

5 яиц, по 1/2 стакана сахара и муки, 1 ст. ложка пропущенной через мясорубку сырой тыквы, 1 ч. ложка свежих измельченных листьев смородины.

Для начинки: *1 стакан спелых ягод крыжовника, по 1 ст. ложке пропущенных через мясорубку репы, редьки.*

Тщательно промытые яйца выдержать в холодильнике несколько часов. В миску отбить свежие яйца. Сахар растереть в пудру, взбить с яйцом венчиком или двумя вилками до исчезновения кристаллов и получения однородной массы, удерживающейся на лопаточке. Затем добавить тыкву, тщательно перемешать и сразу же соединить с мукой.

Бисквитное тесто очень капризно, поэтому муку нужно перемешивать не очень долго и осторожно — снизу вверх деревянной лопаточкой. Мука должна равномерно распределиться в тесте.

Заранее приготовить форму для выпечки: выстлать ее чистой бумагой, слегка смазав ее растительным маслом, и вылить тесто слоем не более чем на 3–4 пальца. Выпекать при температуре около 180 ˚С, добавив в тесто пропущенные через мясорубку свежие листья смородины.

Приготовление начинки. Промытые ягоды крыжовника пропустить через мясорубку с очищенной репой и редькой. Намазать начинкой испеченный бисквит и завернуть рулетом.

Украсить, нарезать тонкими кольцами и подать к столу.

Пирожное «Эклер»

100 г сливочного масла, соль, 200 г муки, 5–6 яиц.

Налить в кастрюлю 200 мл воды, посолить и положить сливочное масло, поставить на огонь. Когда вода закипит, постепенно всыпать муку, быстро помешивая, чтобы не было комочков.

Когда масса слегка остынет, вбить в нее поочередно яйца и размешать тесто до однородной массы.

Тесто брать понемногу ложкой, смоченной в воде, и, положив на противень, выпекать в духовом шкафу.

Пирожное яблочное

3 яйца, 150 г сахарного песка, 1/2 лимона (сок и цедра), 1/2 ч. ложки соды, 150 г сливочного масла, 2 стакана муки, 5 яблок, молотые орехи, сухари.

Желтки взбить с половиной сахара, добавить сок и цедру лимона, затем соду, растворенную в небольшом количестве горячей воды. Положить масло, муку и взбитые белки с сахаром. Половину полученного теста выложить в форму, посыпать натертыми яблоками, обваленными в толченых сухарях и сахаре.

Сверху выложить оставшееся тесто, смешанное с молотыми орехами. Запекать в умеренно горячем духовом шкафу.

Пирожные гнутые берлинские

400 г пшеничной муки, 400 г сахара, 6 яиц, 1 лимон, ванилин.

Сахар и яйца смешать с мукой, добавить тертую цедру лимона и ванилин. Вымесить тесто и уложить на противень, выстланный промасленной бумагой. Печь в духовке со средним нагревом 20 мин.

Выпеченное тесто разрезать на узкие полоски и горячими обернуть вокруг тонких палочек.

Пирожные из теста заварного с виноградом

300 мл воды, 150 г пшеничной жуки, 100 г сливочного масла, 4–5 яиц, соль, 300 г винограда, 200 мл сливок, 1 ст. ложка сахарной пудры, ванилин.

В небольшую кастрюлю налить воду, добавить масло и соль и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, в горячую жидкость засыпать муку и хорошо перемешать. Кастрюлю вновь поставить на слабый огонь или горячую подставку и нагреть, помешивая, пока тесто не начнет отходить от стенок кастрюли и не образует ком.

Дать тесту слегка охладиться, добавить 1 яйцо и тщательно перемешать. Готовое тесто должно быть однородным, блестящим и настолько густым, чтобы оно не расплывалось на противне.

Если яйца крупные, то их надо брать на одно меньше.

Из приготовленного теста выпечь круглые или продолговатые булочки. Когда они остынут, срезать у них верхушки-крышечки, вынуть мякиш из середины, начинить булочки сливками, взбитыми с сахаром и ванилином. Затем осторожно, не нажимая на сливки, закрыть «крышечкой», по краям начинки воткнуть промытый и высушенный виноград.

Посыпать сахарной пудрой.

Пирожные «Картошка»

250 г печенья, 100 мл молока, 100 г орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки порошка какао, 1 ст. ложка рома, 1 ст. ложка сливочного масла.

Печенье и орехи пропустить через мясорубку. Сахар смешать с какао, развести горячим молоком, добавить масло и все вместе прогреть, затем охладить, ввести в массу молотое печенье, орехи, ром и месить до получения однородного теста.

Сформовать из него круглые шарики и запанировать в смеси сахарной пудры и какао.

Пирожные «Корзиночки»

100 г муки, 100 г сахарной пудры, 2 белка, 200 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока с сахаром, 1–2 ст. ложки коньяка или ликера.

Замесить тесто, раскатать ровным слоем толщиной 0,5–0,7 см. На поверхность теста положить формочки-корзиночки так, чтобы они врезались в тесто. Большими пальцами обеих рук слой теста равномерно вмять в донышко корзиночки, разгоняя тесто от центра дна к краям. Убрать избыток теста с краев формочки и проколоть тесто на донышке.

Выпекать корзиночки при температуре 200–210 °С до светло-золотистого цвета.

После выпечки корзиночки выдержать некоторое время в формочках для охлаждения, затем извлечь из форм, заполнить кремом.

Пирожные сливовые

150 г маргарина, 300 г слив, 3 ст. ложки сладких молотых сухарей, 50 г сахара, 2 желтка, 200 г пшеничной муки, ванилин, орехи, кусковой сахар и сахарная пудра.

Маргарин растереть с сахаром, добавить желтки, специи и муку, замесить однородное тесто, раскатать, положить на смазанный жиром противень, края загнуть кверху.

Тесто посыпать сладкими молотыми сухарями. Сливы разрезать, вынуть косточки и вместо них заложить в каждую орех или кусочек сахара. Подготовленные сливы плотными рядами выложить на раскатанное тесто.

Печь в горячей духовке при температуре 220 °С в течение 30 мин. Немного остудить и посыпать сахарной пудрой.

Подавать, нарезав на пирожные. Если для слив не хватает начинки (орехов или кусочков сахара), положить их разрезом вниз на тесто, прикрыть кусочками масла и обильно посыпать сахаром.

Торт ореховый

1 кг чищеных грецких орехов, 10 яиц, 1 стакан сахара, 4 ст. ложки муки.

Перебрать грецкие орехи и перемолоть до очень мелких кусочков. Взять 10 яиц, отделить белки от желтков. Желтки растереть с одним стаканом сахара, затем добавить 4 ст. ложки муки и взбивать до получения кремообразной массы. Отдельно взбивать белок.

Затем в перемолотые орехи добавить желток с сахаром и мукой и все смешать с хорошо взбитыми белками. Залить полученную массу в форму и поставить в разогретую до 150–200 °С духовку и держать 20 мин.

Пирог должен подняться и порозоветь.

Торт «Прага»

1/2 стакана сахара, 1 яйцо, 200 г сгущенного молока, 200 г сметаны, 1 ст. ложка какао, 1 1/2 стакана просеянной муки, 1/2 ч. ложки соды.

***Для крема** : 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка какао, 200 г сгущенного молока.*

***Для глазури** : 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 1–1 1 /2 ст. ложки какао, 1 ст. ложка сметаны.*

Сахар растереть с яйцом, добавить полбанки сгущенного молока, сметану, какао, муку, затем соду (погасить сметаной). Из приготовленного полужидкого теста испечь два коржа, прослоить кремом, верх залить глазурью.

Приготовление крема. Тщательно взбить сливочное масло со сгущенкой.

Приготовление глазури. Растопленное сливочное масло смешать с сахаром, какао и сметаной. Довести эту смесь до кипения, затем ее следует снять с огня.

Для получения кофейного вкуса вместо сгущенного молока и какао можно использовать сгущенный кофе со сливками, а для приготовления кофейной глазури — растворимый кофе. Верх глазури можно украсить белым тертым шоколадом.

Торт с заварным кремом

250 г сахарной пудры, в яиц, 10 ст. ложек воды, 150 г растертых орехов, 250 г муки, 30 г ванильного сахара, 7 г соды.

***Для крема** : 3 яйца, 150 г сахарной пудры, 250 сливочного масла, 50 г растертых орехов, 2 ст. ложки рома.*

Сахар растереть с желтками, добавить воду, все перемешать. Добавить орехи, взбитые в густую пену белки с ванильным сахаром, мукой, смешанной с питьевой содой, массу перемешать. Форму смазать маслом, обсыпать мукой, выложить тесто, выпечь в духовке. Готовый и охлажденный торт украсить по своему усмотрению заварным кремом.

Приготовление крема. Яйца взбить с сахарной пудрой, добавить масло, орехи и ром.

Торт творожный с клубникой

1 кг сухого творога, 200 г сливочного масла, 150 г манной крупы, 400 г сахара, в яиц.

***Для крема** : 150 г сливок, 100 г клубники, 50 г сахарной пудры.*

Масло, желтки и сахар растереть добела, добавить протертый через сито творог и прогретую на сковороде манную крупу. Все хорошо перемешать, ввести взбитые в густую пену белки.

В форме для торта или на противне, покрытом пергаментной бумагой, выпечь два высоких коржа. Охлажденные коржи уложить друг на друга, промазав их кремом.

Приготовление крема. Взбитые сливки перемешать в миксере с размятой клубникой и сахарной пудрой. Верх украсить кремом и целыми ягодами клубники.

Торт «Эльзасский»

80 г сливочного масла, 80 г сахара, 1 яйцо, 200 г муки, 1 ч. ложка соды.

***Для начинки** : 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 3 яйца, 80 г миндаля, 1 ст. ложка цукатов, 60 г пшеничной муки, 1 ч. ложка соды.*

***Для глазури** : 100 г сахарной пудры, 1 ст. ложка вишневой наливки, 2 ст. ложки воды.*

Быстро замесить тесто и поставить на 30 мин в холодильник.

Приготовление начинки. Масло, сахар и желтки взбить, добавить обжаренный и размолотый миндаль, измельченные цукаты, соду, муку и все хорошо перемешать. В конце добавить взбитый с сахаром белок.

Тесто раскатать, выложить его в форму, приподняв края. Уложить начинку и печь в духовке со средним нагревом ровно 1 ч.

Приготовление глазури. Сахарную пудру развести вишневой наливкой (можно водой) и полученным сиропом залить теплый торт.

Торт шоколадный «Саше»

200 г плиточного шоколада, 125 г пшеничной муки, 125 г маргарина, 300 г сахара, 1 пакетик пудры ванилиновой, 6 яиц, соль, абрикосовый конфитюр, сухари панировочные.

Взбить до появления пены маргарин с половиной сахара и ванилиновой пудрой, постепенно добавить в массу 125 г тертого шоколада и желтки. Круто взбитые со щепоткой соли белки попеременно с просеянной мукой постепенно подмешать в шоколадную массу.

Печь сразу же, в хорошо смазанной и посыпанной панировочными сухарями разъемной форме в духовке со средним нагревом. На следующий день остаток тертого шоколада и сахар прокипятить в 250 г воды 10 мин на слабом огне и дать остыть.

Поверхность торта смазать теплым абрикосовым конфитюром и нанести шоколадную глазурь. Можно использовать также готовую шоколадно-масляную глазурь.

Торт «Якорь»

2 стакана муки, 2 яйца, 200 мл кефира, 1 стакан сахара, 1 стакан черносмородинового варенья, 1 ст. ложка соды.

***Для крема** : банка сгущенного молока, 3 ст. ложки сливочного масла.*

Все ингредиенты (кроме муки) тщательно перемешать и оставить на 15 мин. После добавить муку и замесить тесто. Тесто раскатать в коржи и выпекать на несильном огне.

Приготовление крема. Взбить сгущенное молоко с маслом.

Смазать коржи кремом и поставить торт на холод для пропитки.

Баклава с орехами

400 г муки, 5 г соли, 160 мл воды, 37 г жуки для подпыления, 200 г сливочного масла, 120 г ядер орехов, 5 г корицы, лимонная кислота.

***Для сиропа** : 500 г сахара, 300 мл воды, 2 г лимонной кислоты.*

Из просеянной муки, воды, соли с добавлением лимонной кислоты замесить тесто и нарезать на 10 частей. Каждую часть охладить, раскатать тонким слоем, на середину положить сливочное масло, смешанное с мукой, завернуть в виде конверта и раскатать, как слоеное тесто, охлаждая в холодильнике после каждой раскатки 15–20 мин. После этого на раскатанное в виде прямоугольника тесто положить измельченные орехи, смешанные с корицей, завернуть в виде рулета и выпекать в жарочном шкафу 30–40 мин. Остывшую баклаву нарезать на порции, залить холодным сиропом и подавать через 4–5 ч.

Приготовление сиропа. Сахар уварить на медленном огне 10–12 мин, снимая пену. В конце варки добавить лимонную кислоту. Готовый сироп процедить и охладить.

Белки в шоколаде

2 яичных белка, 15 г сахарной пудры.

***Для шоколадной смеси: 1** яичный желток, 40 г сахара, 5 г картофельного крахмала, 150 мл молока, 30 г какао, 35 г миндаля.*

Белки взбить в пену, добавлять в них сахар до тех пор, пока они не загустеют. С помощью кондитерского мешка выпустить шарики в широкую кастрюлю с кипятком на 2–3 мин, периодически их переворачивая и не давая воде закипеть. Затем выложить шумовкой на сито, дать стечь воде.

Приготовление шоколадной смеси. Отдельно растереть желтки с сахаром и картофельным крахмалом, влить в них разведенное в молоке какао и поставить, помешивая, на слабый огонь, чтобы смесь загустела.

Выложить белки на блюдо, залить шоколадной смесью и посыпать толченым миндалем, жаренным с сахаром.

Бисквиты ореховые

2 яйца, 1/2 стакана сахарной пудры, 1 1/2 стакана муки, 1 1/2 ч. ложки разрыхлителя, соль, 1 ст. ложка оливкового масла, 120 г жареных орехов, 1/2 ч. ложки семян тмина, 1/2 ч. ложки цедры лимона.

Разогреть духовку до 180 °С. Слегка смазать маслом противень. Взбить в пену яйца с сахарной пудрой, замесить мягкое тесто из муки, разрыхлителя, соли и взбитых яиц. Добавить оставшиеся ингредиенты и переложить тесто на разделочную доску. Из теста скатать 2 колбаски (диаметром 5 и длиной 20 см и выпекать их на противне 20 мин. Вынуть из духовки и разрезать по диагонали на кусочки толщиной 1 см.

Бисквиты разложить на противне и выпекать в духовке при температуре 200 °С до золотисто-коричневого цвета. Дать остыть и подавать.

Бисквиты можно украсить сахарной глазурью.

Грис-халва с орехами

350 г манной крупы, 200 г топленого масла, 150 г миндаля или орехов, 100 г изюма.

Для сиропа: *450 г сахара, 1100 мл воды, 5 г коры корицы, 3 г гвоздики, 100 г лимона, 50 г сахарной пудры, 5 г порошка корицы.*

Миндаль ошпарить кипятком и очистить от кожицы. В растопленное масло всыпать манную крупу и, помешивая, поджарить, добавить орехи и жарить до тех пор, пока орехи не станут золотистого цвета, а крупа красноватого.

Приготовление сиропа. Воду прокипятить с сахаром, добавить лимон, корицу (кору), гвоздику, вскипятить, снять пену, процедить и добавить изюм.

После этого залить манную крупу сиропом, размешать, закрыть крышкой и варить 5-10 мин.

Готовую халву выложить в формочки, а затем на тарелку. Сверху посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

Желе из вина

500 мл десертного вина, 300 мл воды, 150 г сахара, 1/2 белка, 1/2 лимона, 20 г желатина, 1 г лимонной эссенции.

Белок хорошо размешать с водой, добавить сахар и, подогревая на слабом огне, добавить замоченный в холодной воде и отжатый желатин, размешивая до полного растворения.

Дать постоять под крышкой 20 мин, процедить через салфетку и остудить до комнатной температуры.

Влить вино, добавить эссенцию и разлить по формам. Остуженное желе выложить на блюдо и подавать, украсив взбитыми сливками.

Желе из розовой воды

3 ч. ложки порошка желатина, 500 мл молока, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 ч. ложки розовой воды, несколько капель красного пищевого красителя, розовые лепестки розы.

Залить желатин водой в небольшой миске и поставить набухать на 2–3 мин. Налить в сотейник молоко и довести почти до кипения, затем добавить желатин и помешивать до полного его растворения. Добавить сахар и розовую воду и размешать. Отлить половину смеси в миску, добавить несколько капель красного пищевого красителя, чтобы окрасить смесь в нежно-розовый цвет, и взбивать, чтобы смесь охладилась и превратилась в пену.

Смочить 4 отдельные формочки объемом по 2/3 стакана и разлить по ним розовую смесь. Поместить на холод на 30 мин, чтобы смесь застыла, но сверху еще была немного липкой.

Оставшуюся белую смесь держать в теплом месте, чтобы она не застывала. Взбить белую смесь, чтобы она превратилась в пену, и положить ее поверх желе.

Охладить до полного застывания, затем окунуть формочки в горячую воду на 1–2 с и выложить желе на тарелки. Подавать охлажденным, украсив розовыми лепестками.

Перед тем как выложить желе, слегка смочить тарелки холодной водой. Тогда формочки не будут прилипать к тарелке и удобнее будет сдвинуть желе к центру тарелки, если это понадобится.

Заварной крем под карамелью

1 стакан сахарной пудры, 2 ст. ложки воды, 750 мл молока, несколько капель ванильной эссенции, 3 яйца, 6 желтков.

Разогреть плиту до 150 °С. Положить половину сахара и налить воду в кастрюлю с толстым дном, поставить на маленький огонь и помешивать, пока сахар не разойдется. Увеличить огонь и быстро довести до кипения без помешивания, пока сироп не станет золотистым.

Залить раствор в 8–9 формочек для сырников или пирожных, потряхивая их таким образом, чтобы было покрыто донышко и стенки на 1 см в высоту. В кастрюле с толстым дном слегка нагреть молоко. Добавить оставшийся сахар, соль и ванильную эссенцию. Подогреть при частом помешивании до полного растворения сахара. Взбить в миске яйца с яичными желтками и влить в молоко. Через ситечко влить в формочки с карамелью. Поставить их в посуду для жарки и налить кипяток вокруг формочек. Накрыть их промасленной вощеной бумагой.

Выпекать в духовке в течение 45 мин, пока крем слегка не опустится в центре. Достать формочки из посуды, охладить, затем заморозить.

Перед подачей на стол поставить формочки донышками в горячую воду и подержать так некоторое время. Легко встряхнуть, чтобы вынуть крем, затем перевернуть и выложить на отдельные тарелки.

Засахаренные грецкие орехи

1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки ванилина, 1 стакан грецких орехов кусочками, соль.

Смешать в кастрюльке сахар, соль, воду и мед. Варить, пока смесь, когда ее капают в холодную воду, не начнет образовывать мягкие шарики. Снять с огня, добавить ванилин и грецкие орехи.

Размешивать, пока масса не станет густой. Выложить на вощеную бумагу, разделить на отдельные куски двумя вилками.

«Золотые нити»

6 яичных желтков, 1 ч. ложка яичного белка, 450 г сахара, несколько капель жасминовой эссенции.

Процедить через марлю или муслин яичные желтки в небольшую чашу, слегка взбить их с яичным белком. В кастрюле разогреть на медленном огне сахар с жасминовой эссенцией и 250 мл воды, помешивая, пока сахар не растворится, затем вскипятить и варить до легкого загустения. Подобрать такую температуру, чтобы сироп был горячим, но не бурлил.

Ложкой положить небольшое количество яичного желтка в фунтик с очень тонкой насадкой или простой бумажный фунтик из кальки с очень небольшим отверстием.

С помощью этого фунтика осторожно выдавить 4-5-сантиметровые в диаметре спиральки желтка в сироп (за один раз — несколько спиралек, чтобы они не спутывались). Варить их в сиропе до затвердения.

Подцепив крючком, вынимать спиральки из кастрюли и складывать на тарелку. Проделать те же операции с остатком яичного желтка. Дать спиралькам остыть, переложить на сервировочное блюдо и подавать.

Карамель

200 мл молока, 60–80 г сахара, 2 яйца, ванилин.

Яйца взбить с 50 г сахара, добавить ванилин и молоко и взбивать, пока сахар не растворится полностью. Остаток сахара разогреть в чистой сковороде до получения коричневой жидкости. Разлить ее в 2 чашки, влить в них поровну взбитую смесь и поставить чашки на водяную баню. Когда смесь затвердеет, карамель остудить и подавать в холодном виде.

Крем ванильный

750 мл молока, 3 яйца, 150 г сахара, ванилин.

Молоко прокипятить с сахаром и ванилью. Яйца взбить и понемногу влить в них молоко с сахаром при температуре 75–80 °С, процедить. Полученную смесь разлить в формочки, поставить их на противень с водой (уровень воды должен доходить до половины высоты формочек).

Противень поставить в жарочный шкаф и выдержать, пока крем не загустеет. Вода в противне должна кипеть очень слабо. Готовый крем вынуть из жарочного шкафа и дать остыть, не вынимая формочки из воды. Затем поставить их на холод. Подать крем со взбитыми сливками.

Меренги с шоколадом

2 яичных белка, 100 г сахара, 1/2 ч. ложки ванилина, соль, 50 г дробленых орехов, 170 г шоколада кусочками.

Взбить яичные белки в густую пену. Добавить сахар, ваниль и соль, снова взбить.

Осторожно подмешать орехи и кусочки шоколада. Выложить смесь чайной ложкой на противень, выстланный вощеной бумагой.

Печь при температуре 150 °С в течение 20–25 мин.

«Маленькие капельки»

2 яичных белка, 1/2 стакана сахара, 1/2 ч. ложки ванилина, 1/3 стакана шоколадной стружки или кусочков шоколада, соль.

Взбить яичные белки миксером на высокой скорости, чтобы хорошо вспенились. Добавить соль и взбивать, пока не образуются капельки. Постепенно добавить сахар, затем — ваниль. Положить шоколадную стружку. Капать чайной ложкой на противень, выстланный бумагой. В центр каждой капельки положить по шоколадной стружке. Печь 25–35 мин при температуре 150 ˚С.

Миндальные «бублики»

120 г ядрышек сладкого миндаля, 150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, 20 г топленого сливочного масла, соль.

Взбить яичный белок, соединить его с мукой, сахарным песком (а лучше — с сахарной пудрой) и с толченым миндалем. Замесить крутое тесто, посолить, еще раз хорошо перемешать, разделить на комочки. Сделать затем из каждой порции по заготовке для «бублика» и испечь их до готовности на противне, смазанном маслом, в духовке, нагретой до температуры 160–180 ˚С.

Мороженое ореховое с кардамоном

1 1/5 л молока, 12 толченых зеленых стручков кардамона, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки нарубленных миндальных орехов, очищенных от кожицы и поджаренных, 2 ст. ложки нарубленных фисташек, веточки мяты.

Поместить молоко и стручки кардамона в широкую кастрюлю и довести до кипения. Убавить огонь до средне-слабого и варить, часто помешивая, около 30 мин, пока молоко на 2/3 не уварится. Выбрать шумовкой кардамон.

Добавить сахар и размешать, положить миндаль и половину фисташек и варить еще 5 мин. Охладить. Перелить уварившееся молоко в пластмассовую емкость, накрыть и поставить в морозилку на 2–3 ч, чтобы масса примерзла у краев. Переложить в кухонный комбайн с металлической насадкой и взбить до однородной массы. Переложить обратно в пластмассовую посуду, накрыть и поставить в морозилку еще на 1 ч. Тем временем положить 6 отдельных формочек в морозилку для охлаждения.

Переложить наполовину замороженную смесь в формочки, плотно утрамбовав. Накрыть и положить в морозилку на 2–3 ч, чтобы масса окончательно застыла.

Перед подачей окунуть формочки на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть на блюдо. Подавать сразу, посыпав фисташками и украсив веточками мяты.

Мороженое кофейное

400 мл молока, 100 мл жирных сливок, 1 ст. ложка молотого кофе, 200 г тертого шоколада, в яичных желтков, 1 стакан сахарной пудры, шоколадные стружки для украшения.

В небольшой кастрюльке нагреть на медленном огне почти до кипения молоко, сливки, кофе и 150 г тертого шоколада. Снять с огня и оставить на 30 мин. Миксером взбить яичные желтки с сахарной пудрой. Постепенно влить в шоколадно-кофейную смесь и переложить в кастрюлю. Нагревать на медленном огне при помешивании, пока смесь не загустеет, но не кипятить. Охладить, перелить в пластиковый контейнер и заморозить.

Через 1 ч перемешать смесь и снова заморозить. Повторить несколько раз, пока смесь почти не затвердеет. После этого смешать с остатками шоколада, накрыть и полностью заморозить. За 20 мин до подачи вынуть из холодильника. По желанию украсить шоколадными стружками.

Мороженое по-льежски

10 г растворимого кофе, 10 мл кипятка, 20 г сахара, 1 яичный желток, 80 мл сливок (30 %-ных).

Растворимый кофе развести кипятком. Сахар растворить в воде и варить в металлической посуде до тех пор, пока с опущенной в сироп вилки, от концов ее зубьев, не будут вытягиваться нити. Яичный желток растереть, затем влить тоненькой струйкой сахарный сироп, продолжая растирать до загустения. Влить кофе, размешать, охладить до комнатной температуры и соединить с предварительно взбитыми на льду сливками. Полученную массу поставить в холодильник и выдержать там до начала застывания. Вновь взбить в течение 1 мин.

После этого разлить по креманкам и снова поставить в холодильник. Как только мороженое загустеет, подавать к столу.

Мороженое французское ванильное

4 яичных желтка, 1/3 стакана сахара, 300 мл нежирных сливок, ванильная эссенция, соль.

Взбивать яичные желтки с сахаром в густую однородную массу до тех пор, пока она не начнет «тянуться» за лопастями миксера.

В небольшой кастрюле вскипятить сливки, добавить ваниль и щепотку соли, после чего вылить сливки поверх взбитых желтков и хорошенько перемешать.

Поставить посуду на паровую баню (кастрюлю с водой, греющейся на медленном огне) и нагревать в течение 12 мин, постоянно помешивая содержимое деревянной ложкой, пока масса не загустеет настолько, что начнет прилипать к ее поверхности. Не допускать закипания воды в нижней кастрюле.

Снять с огня, поместить посуду в холодную воду, охладить до комнатной температуры, перелить в мороженицу и заморозить до затвердения в течение 3–6 ч в морозильной камере.

В процессе замораживания 3–4 раза взбить мороженое вилкой. За 20 мин до подачи на стол переместить мороженое из морозильной камеры в холодильник, чтобы оно слегка размягчилось.

Хранить в закрытой посуде.

Нокерльн зальцбургский

80 г масла, 3 яйца, 30 г сахарной пудры, 30 г муки, 3 ст. ложки молока.

***Для соуса** : 2 желтка, 1 ст. ложка картофельной муки, 80 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 500 мл молока.*

Половину масла, желток и сахарную пудру взбивать в течение 30 мин, затем добавить просеянную муку и взбитый белок. Вылить приготовленное тесто на смазанную оставшимся маслом подогретую сковороду, добавить молоко.

Запекать в течение нескольких минут при высокой температуре в духовом шкафу. Когда тесто поднимется (оно должно быть рыхлым), сделать столовой ложкой углубление. Выложить нокерльн на подогретое блюдо углублением вверх и полить ванильным соусом.

Приготовление соуса. Желтки смешать с картофельной мукой, сахаром и ванильным сахаром, развести в небольшом количестве холодного молока.

Постепенно вливая в оставшееся молоко, взбивать на паровой бане до получения густой массы.

Нуга ореховая

2 стакана ядер грецких орехов, 5 яичных белков, 1 стакан сахара, 1/2 стакана меда, 100 мл воды, 10 г ванильного сахара, 4 ч. ложки сахарной пудры.

Сахар, воду и мед варить на слабом огне, периодически снимая влажной салфеткой пену и кристаллики сахара со стенок посуды.

Варить до тех пор, пока капля сиропа, опущенная в холодную воду, не затвердеет как карамель. Белки взбивать с сахарной пудрой в стойкую пену, затем ввести их в медово-сахарный сироп, варить около 10 мин, постоянно помешивая.

После этого к массе добавить дробленые ядра грецких орехов, ванильный сахар, все перемешать и выложить массу на пергаментную бумагу слоем примерно 1,5 см.

Готовую нугу охладить и нарезать на кусочки.

Орехи с медом

1 стакан очищенного фундука, 1/2 стакана меда, корица на кончике ножа.

Очищенные орехи смешать с медом и корицей, выдержать 1–2 ч. Подавать в глиняных горшочках.

Омлет-суфле десертный

125 г сахарной пудры, 5 яиц, 25 г сливочного масла.

Смешать сахарную пудру с желтками до образования однородной массы. Ароматизировать по желанию ванилином или тертой цедрой лимона или апельсина. Добавить взбитые в пену белки.

Выложить массу на смазанный маслом противень, посыпать сахаром, разровнять лезвием ножа.

Запекать 20–22 мин при среднем нагреве в духовке или на плите. Подавать горячим со сладким соусом.

Палочки с корицей

215 г пшеничной муки, 125 г сахара, 125 г миндаля, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 г молотой корицы, 1 желток для смазки.

Измельчить миндаль, перемешать с остальными компонентами и дать настояться 1 сутки. Из теста скатать палочки толщиной 1 см, смазать желтком и печь в духовке с сильным нагревом до светло-коричневого цвета.

Пудинг золотой пшеничный

1/2 стакана сахарной пудры, 5 ст. ложек сливочного или топленого масла, 1 стакан манной крупы, зернышки из 3 стручков кардамона, 1/4 стакана изюма, 1/2 стакана миндаля, разобранного на половинки и поджаренного.

Положить сахарную пудру в сковороду, залить 200 мл воды. Поставить на медленный огонь и держать, помешивая, до полного растворения сахара. Затем увеличить огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем снять с огня и отставить в сторону. Растопить сливочное или топленое масло в сковороде с толстым дном, засыпать манную крупу и жарить 8-10 мин на медленном огне, постоянно помешивая, пока крупа не станет золотисто-коричневого цвета.

Снять сковороду с огня и оставить медленно охлаждаться, затем размешать в ней сахарный сироп и зернышки кардамона. Подержать на медленном огне 3–5 мин, помешивая, до загустения. Засыпать половину изюма и миндаля, размешать. Подавать теплым, посыпав оставшимся изюмом и миндалем.

Сметана с толокном

400 г сметаны, 1/2 стакана толокна, 4 ст. ложки сахара.

Смешать толокно со сметаной, добавить сахар и дать постоять 1 ч, чтобы толокно разбухло.

Тейглех

6 яиц, 3 стакана муки, 40 мл растительного масла.

***Для сиропа** : по 2 стакана сахара и меда, 600 мл воды.*

Тейглех — тесто, варенное в меду.

Яйца размешать, взбить, добавить растительное масло, просеянную муку. Не добавляя воды, приготовить тесто средней плотности и разделить его на части. Из каждой, раскатав, приготовить разные фигуры — колечки, звездочки.

Приготовление сиропа. В глубокую кастрюлю с очень плотной крышкой налить воды, меда и всыпать 2 стакана сахара. Все размешать, поставить на огонь при закрытой крышке и довести до кипения.

В кипящий сироп быстро опустить все приготовленные фигурки из теста и вновь плотно закрыть крышкой. Варить на среднем огне 40–45 мин. Крышку кастрюли открывают на очень короткое время лишь затем, чтобы помешать тейглех. Варить до тех пор, пока они не станут светло-коричневыми.

Тем временем приготовить разделочную доску, смочить ее водой и, быстро вынимая шумовкой тейглех по одному, посыпать их сахарным песком или молотым маком.

Туррон по-испански

250 г меда, 125 г сахара, 125 г грецких орехов, 2 белка, вафли (полуфабрикат).

Мед смешать с сахаром и проварить на слабом огне, помешивая, до пробы на «нитку» (капля сиропа в холодной воде образует ниточки). Снять с огня и влить, энергично размешивая, взбитые в пену белки. Добавить толченые орехи, размешать и теплой массой намазать слоем в 1 см половину вафель. Покрыть вафлями и дать просохнуть 2–3 дня при комнатной температуре. Подавать, нарезав полосками.

Тыква в сиропе

1 кг тыквы, 1 лимон, 250 мл воды, 1/4 стакана сахара, 1 апельсин, 1 ч. ложка ликера «Куантро».

Очистить тыкву от кожуры и удалить семена, нарезать мякоть на мелкие кусочки. Выжать сок лимона, корку сохранить. Налить воду и лимонный сок, положить сахар в кастрюлю, довести, постоянно помешивая, до кипения.

Очистить апельсин от корки и сохранить мякоть. Вымыть в горячей воде апельсиновую и лимонную корку так, чтобы удалить весь белый слой. Положить ее в сироп. Положить тыкву. Держать на медленном огне до мягкости в течение 10 мин. Разделить апельсин на дольки и нарезать на маленькие кусочки. Положить в салатник. Используя шумовку, достать тыкву из сиропа и перемешать с апельсином в салатнике. Достать корочки цитрусов из сиропа и нарезать на маленькие кубики. Сохранить для украшения блюда.

Кипятить оставшийся сироп до тех пор, пока не останется примерно 2 ст. ложки. Снять с огня и добавить ликер «Куантро». Полить им фрукты, дать остыть, затем накрыть и хорошо охладить в холодильнике. Украсить корочками цитрусовых, нарезанных кубиками.

Фисташковая халва

1 1/2 стакана очищенных фисташковых орехов, 200 мл кипятка, 2 ст. ложки молока, 1/2 стакана сахара, 4 ч. ложки сливочного или топленого масла, несколько капель ванильной эссенции.

Положить фисташки в широкую посуду, залить кипятком и оставить размачиваться на 30 мин. Промазать маслом квадратную форму 18 х 18.

Тщательно слить воду с фисташек и поместить в миксер или кухонный комбайн с металлическими насадками. Добавить молоко и размолоть до мелкозернистого крошева. Положить сахар и размешать.

Разогреть глубокую сковороду с антипригарным покрытием, положить масло и растопить на медленном огне. Добавить ореховую пасту и жарить около 15 мин, постоянно помешивая, до загустения.

Капнуть ванильной эссенции и размешать, затем выложить в подготовленный противень и разровнять. Оставить до полного охлаждения, затем разрезать на 20 квадратиков ножом-пилой.

Халва из манной крупы

400 г манной крупы, 500 г сахара, 300 г грецких орехов, 150 мл растительного масла, 1 лимон, 100 г изюма, 30 г миндаля, сахарная пудра, молотые цедра лимона или корица.

Масло разогреть, всыпать в него крупу и, помешивая, прожарить до зарумянивания. Прибавить измельченные орехи, изюм и миндаль. Залить кипящим сиропом из воды, сахара и корицы (или цедры). Перемешать и варить под крышкой 5–6 мин на слабом огне.

Смесь слегка охладить, сформовать толстые кружочки или небольшие шарики и обсыпать сахарной пудрой с корицей (или цедрой).

Халуа

100 г манной крупы, 25 г сливочного масла, 50 г сахара, 30 г изюма, 60 г ядер фундука, или 40 г арахиса, или миндаля, ванилин.

В размягченное сливочное масло засыпать тонкой струйкой манную крупу и, все время помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Перебранный и промытый изюм замачивать в холодной воде в течение 30–40 мин. Орехи очистить, поджарить, измельчить и вместе с изюмом, сахаром и ванилином добавить к манной крупе, перемешать. Всю массу прогреть на слабом огне 30 мин.

Подавать в холодном виде на десерт.

Хворост по-молдавски

3 стакана пшеничной муки, в желтков, 8 ст. ложек сметаны, 1 л растительного масла, 1/2 стакана сахарной пудры, соль.

Желтки, сметану и соль растереть, постепенно добавляя пшеничную муку, и замесить тесто такое же, как на лапшу. Дать тесту расстояться в течение 30 мин, затем раскатать в очень тонкий пласт, который нарезать на одинаковые ленточки длиной 10 см и шириной 2–3 см. В середине каждой ленточки сделать разрез и один конец теста пропустить через этот разрез.

Жарить хворост во фритюре до подрумянивания, обсушить от жира и посыпать сахарной пудрой.

Фритюр для жарения подготовить следующим образом. В посуду с утолщенным дном и стенками налить растительное масло, довести его до температуры 180 °С (когда начнет появляться дымок).

Хворост, кудри, розанчики

2 1/2 стакана муки, 200 мл молока или сливок, 1 яйцо, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка рома или водки, соль, фритюр.

Из муки, молока или сливок, яиц, сахара, рома или водки, соли вымесить крутое тесто, тонко его раскатать, нарезать в виде полосок, завязать их узлом или переплести и жарить, опуская во фритюр, небольшими порциями. Когда тесто примет темно-желтую окраску, вынуть и подать горячими или холодными с сахаром или вареньем.

Те же полоски, навернутые горячими на деревянный стержень и остывшие, называются «кудрями». Для розанов то же тесто нарезать кружками, склеить яйцом по 4 штуки только посередине, сделать на каждом надрезы в виде лепестков, сформовать в виде цветов розы, жарить, как описано выше, но во фритюре, а подать как хворост.

Для жарки использовать 800 мл фритюра.

Хрустящий арахис

1 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана нарубленных орехов арахиса, 1 ст. ложка маргарина, 1/2 ч. ложки соды, соль.

Нагреть сахар в кастрюльке на медленном огне, пока не образуется светло-коричневый сироп. Снять с огня.

Добавить остальные ингредиенты и перемешать. Смесь сразу же разлить тонким слоем на хорошо смазанный противень. Когда остынет, разломать на кусочки.

«Шарики золотые»

400 г пшеничной муки, 100 г маргарина, 100 г сахарной пудры, 3 желтка, 15 г дрожжей, 250 мл молока, 20 г ванильного сахара, 75 г миндаля, изюм, соль.

Муку просеять, добавить 1 ст. ложку сахара, ванильный сахар, 50 г маргарина, желтки, соль и дрожжи, разведенные в теплом молоке. Замесить крутое тесто, оставить подойти в накрытой салфеткой миске на 1,5 ч. Еще раз вымешать, раскатать на доске, посыпанной мукой, слоем в палец толщиной. Разделать рюмкой на небольшие кружочки, каждый обмакнуть в растопленное масло, уложить рядами на противень.

Посыпать дробленым миндалем с сахарной пудрой или рубленым изюмом. Уложить лепешки одна на другую в 2–3 ряда.

Печь в духовке со средним нагревом до золотисто-желтого цвета. Подавать с ванильным или винным соусом в теплом или холодном виде.

Шоколад горячий «Австрийский»

100 г измельченного шоколада, измельченная цедра 1 апельсина, 1/2 ч. ложки корицы, 300 мл молока, 4 ст. ложки густых сливок, порошок для приготовления горячего шоколада, палочки корицы для украшения.

В маленькую кастрюлю положить шоколад, цедру, корицу, добавить 3 ст. ложки молока и растопить на медленном огне, непрерывно помешивая. Влить оставшееся молоко и медленно довести до кипения, помешивая. Взбить миксером сливки в густой крем.

Сварить горячий шоколад и разлить по чашкам. В каждую чашку положить 1 ст. ложку приготовленного крема и палочку корицы.

«Шоколадная маркиза»

250 г шоколада, 2–3 ст. ложки сахара, 175 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца.

Шоколад мелко нарезать и расплавить на слабом огне с небольшим количеством воды так, чтобы получилась густая однородная масса. Дать остыть и ввести в нее сахар, желтки и размятое масло или маргарин.

Хорошо перемешать, добавить взбитые в очень плотную пену белки. Выложить в форму для шарлотки и поставить застывать в морозильник.

Окунув форму в горячую воду, выложить на блюдо. Сверху покрыть ванильным кремом.

Ананас с белковой пеной

4 яичных белка, 3/4 стакана сахара, 1 пакетик ванильного сахара, взбитые сливки, 1 ананас, шоколад для украшения.

Яичные белки, ванильный сахар и сахарный песок взбить в густую пену, затем примешать мелко нарезанный ананас.

Готовую пену выложить в бокалы и украсить взбитыми сливками, кусочками ананаса и шоколадом.

Апельсиновые корзиночки с кремом

2 больших апельсина, сахар, 10 г желатина, 200 мл сливок, ванилин.

Апельсины промыть, разрезать поперек на 2 части, осторожно выжать сок, вынуть остатки мякоти. Вскипятить 100 мл воды, добавить сахар, апельсиновый сок и набухший желатин. Когда желатин растворится, жидкость, помешивая, охладить, ввести во взбитые сливки с ванилином.

Приготовленным кремом наполнить кожуру выжатых апельсинов и охладить в холодильнике.

Апельсины в корице

3 нарезанных тонкими поперечными ломтиками апельсина, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/4 ч. ложки молотой корицы.

Положить апельсины в салатник. Смешать сахар и корицу в блюдечке. Посыпать апельсины. Накрыть салатник и поставить в холодильник на 1 ч.

Апельсины в ванильном соусе

500 мл молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка жуки, ванилин, 4 апельсина.

Яичные желтки, ванилин, муку и сахар смешать, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок 1 апельсина, натертую цедру апельсина. В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

Баклава с орехами

400 г муки, 5 г соли, 160 мл воды, 35 г муки для подпыления, 200 г сливочного масла, 120 г ядер орехов, 5 г корицы, лимонная кислота.

Для сиропа: *500 г сахара, 300 мл воды, 2 г лимонной кислоты.*

Из просеянной муки, воды, соли с добавлением лимонной кислоты замесить тесто и нарезать на 10 частей. Каждую часть охладить, раскатать тонким слоем, на середину положить сливочное масло, смешанное с мукой, завернуть в виде конверта и раскатать, как слоеное тесто, охлаждая в холодильнике после каждой раскатки 15–20 мин. После этого на раскатанное в виде прямоугольника тесто положить измельченные орехи, смешанные с корицей, завернуть в виде рулета и выпечь в жарочном шкафу 30–40 мин. Остывшую баклаву нарезать на порции, залить холодным сиропом и подавать через 4–5 ч.

Приготовление сиропа. Сахар уваривать на медленном огне 10–12 мин, снимая пену. В конце варки добавить лимонную кислоту. Готовый сироп процедить и охладить.

Банановые подушечки

8 маленьких круглых булочек из муки грубого помола, 2 ст. ложки арахисового масла, 2 ст. ложки мягкого сыра, 3 маленьких банана.

Срезать верхушки с булочек и кончиком острого ножа вынуть из них мякиш. Взбить арахисовое масло и мягкий сыр, добавить 2 размятых банана и еще раз все хорошо перемешать. Наполнить булочки полученной смесью.

Оставшийся банан нарезать ломтиками и использовать для украшения булочек.

Бананы со взбитыми сливками

1,2 л сливок, 2 яичных белка, 2 банана, 1/2 стакана сахарной пудры, 1 апельсин, 50 г шоколада. Охлажденные сливки взбить до загустения, примешать мелко нарезанный банан. Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар, снова взбить до загустения и примешать к взбитым сливкам. Готовую массу выложить в бокалы, украсить дольками апельсина, тертым шоколадом.

Подавать взбитые сливки в охлажденном виде.

Груши в шоколадном соусе

100 г творога, 2 ст. ложки толченого фундука, 2 ст. ложки меда, 2 яичных желтка, немного толченых семян кардамона, 4 большие груши.

Для соуса: *100 г шоколада, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки бренди (коньяка), 2 ст. ложки сметаны.*

Хорошо растереть творог, фундук, желтки и кардамон. Разогреть духовку до 190 °С. Срезать основание каждой груши и ложкой аккуратно вычистить сердцевину, стараясь не повредить мякоть.

Нафаршировать груши творожной смесью, очистить кожуру и сложить в форму для выпечки. Накрыть фольгой и выпекать 40–45 мин до готовности.

Приготовление соуса. В небольшой кастрюльке растопить на медленном огне при непрерывном помешивании шоколад, сметану, масло и бренди. Груши выложить на блюдо, разрезать пополам, залить шоколадным соусом и немедленно подавать.

Взбитые ягоды с молоком

1 стакан ягод, 1–2 яичных белка, 3 ст. ложки сахара.

Свежие ягоды (клубнику, малину, землянику, ежевику) промыть и обсушить на сите. Добавить сахар, белки и взбить в миксере. Получится нежно-розовая или интенсивно-красная воздушная масса очень приятного вкуса. Подавать на десерт с холодным молоком.

На десерт также подают печеные яблоки, яблоки, запеченные в тесте, и сырые фрукты.

Грецкие орехи с малиной

2 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан сахарной пудры, 2 стакана малины, 800 мл растительного масла (для фритюра).

Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожу (для этого замочить на 10–15 мин в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахарной пудрой, поджарить во фритюре, вновь откинуть на дуршлаг и охладить.

Перед подачей на стол грецкие орехи осторожно смешать с малиной и уложить горкой в вазу или в глубокую тарелку.

При желании в блюдо можно добавить 2–3 ст. ложки сиропа или фруктового сока.

Десерт из груш с сыром

4 груши, 100 г сыра, майонез, 2 ст. ложки сметаны.

Груши нарезать тонкими ломтиками. Натереть сыр, все перемешать. Заправить майонезом, смешанным со сметаной.

Украсить дольками груш.

Десерт из груш, слив и дыни

2 крупные груши, 8-10 слив, 200 г дыни, сахар, 100 г сметаны.

Груши, сливы и дыню нарезать мелкими кусочками, посыпать сахарным песком, тщательно перемешать и залить сметаной. Украсить сливами.

Десерт из слив, яблок и земляники

200 г слив, 2 яблока, 1 стакан земляники, 200 мл сливок, сахар.

Из слив вынуть косточки и разрезать их на 4 части. Яблоки нарезать кубиками, смешать со сливами и добавить землянику. Влить сливки и посыпать сахарным песком.

Десерт «Летний снежок»

2 яйца, 50 г сахарной пудры, 80 мл молока, 70 мл жирных сливок, 2 г ванилина, клубника, малина, соль.

Белки чуть посолить и взбивать до тех пор, пока не загустеют. Продолжая взбивать, понемногу всыпать сахарную пудру и взбивать до загустения. Молоко, сливки и сахарный песок кипятить в сотейнике и добавить ванильный сахар. Столовой ложкой взять взбитые белки, придать им с помощью второй ложки форму яйца и осторожно опустить в кипящую молочную смесь. Варить белки на каждой стороне по 2 мин, переворачивая вилкой.

Готовые снежки вынуть шумовкой на сито. Молочную смесь процедить, растереть яичные желтки в миске и тоненькой струйкой влить в молочную смесь, непрерывно помешивая. Проварить на слабом огне, не давая закипеть, до тех пор, пока крем не загустеет. Полученный крем вылить в блюдо с высокими краями и охладить. Перед подачей на стол снежки положить на крем и украсить свежими ягодами клубники или малины.

Десерт из черешни с яблоками

4 яблока, 2 стакана черешни, 100 г сметаны.

Яблоки нарезать кубиками, перемешать с черешней (без косточек), залить сметаной.

Десерт из свежих и консервированных фруктов

По 100 г свежих и консервированных фруктов, 2 ч. ложки меда, 50 мл кирша (водка с вишневым соком).

Нарезать свежие и консервированные фрукты, перемешать, добавить сок консервированных фруктов, мед.

Добавить кирша, подавать на стол в нарядной крюшоннице.

Десерт из яблок и слив

2 яблока, 1 стакан слив, мед, 100 г сметаны.

Очищенные яблоки нарезать брусочками, из слив вынуть косточки и нарезать их дольками.

Полить все разведенным медом, перемешать и залить сметаной.

Желе многослойное из ягод

100 г ягод (клубники, клюквы, черной смородины), 1 лимон, 1 апельсин, 3 ст. ложки сахара, 12–15 г желатина, 500 мл воды.

Приготовить из ягод сок и поставить в холодное место. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения, проварить на слабом огне, отвар процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, снять пену. Влить растворенный желатин и охлажденный сок, размешать, процедить, разлить в формы слоем 2 см и охладить. На застывший слой желе положить ломтики апельсина, долить желе, сочетая по цвету и вкусу.

Поставить в холодильник. Перед подачей на стол украсить ягодами, полить сиропом.

Зефир сливочный ананасный

1/2 ананаса, 2/3 стакана сахара, 500 мл густых сливок, 1 ст. ложка сухого желатина.

Очистить ананас, нарезать и сварить в 200 мл воды. Когда воды не останется, протереть кусочки ананаса через сито и смешать с сахаром и взбитыми сливками. Заранее замочить желатин в 200 мл кипяченой воды и, когда он разбухнет, растопить на небольшом огне, не доводя до кипения. Влить растопленный желатин в ананасовую смесь и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить в форму для пудинга и положить в холодильник на верхнюю полку.

Когда смесь застынет, опустить форму на несколько секунд в кипяток и затем перевернуть на плоское блюдо. Снять форму и украсить зефир сверху тоненькими ломтиками ананасов.

Инжир с кардамоновым кремом

9 крупных спелых ягод инжира, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки бренди (коньяка), 1 ч. ложка коричневого сахара, миндаль для украшения.

***Для крема** : 100 мл жирных сливок, 1 ч. ложка толченого кардамона, 1 ст. ложка бренди (коньяка), 2 ч. ложки прозрачного меда.*

Приготовление крема. Смешать все ингредиенты для крема в миске, накрыть и поставить в холодильник на 30 мин. Инжир разрезать пополам и нанизать на 6 вертелов (по три половинки на каждый).

В небольшой кастрюльке растопить масло и смешать с бренди. Этой смесью смазать инжир и слегка посыпать сахаром. Выпекать в горячей духовке 4–5 мин до золотистого цвета.

Взбить в пену охлажденный крем, залить им инжир и подавать, украсив миндалем.

Йогурт клубничный взбитый

250 г клубники, 250 мл холодного молока, 250 мл натурального или клубничного йогурта, 2 большие ложки ванильного или сливочного мороженого, 1 киви (по желанию).

Вымыть клубнику, очистить от черешков и отложить 4 ягоды для украшения. Смешать молоко, йогурт, клубнику, мороженое и взбить миксером до получения однородной массы. Разлить полученную смесь в стаканы.

Украсить оставшимися ягодами клубники и дольками киви.

Коктейль из облепихи с кефиром

500 мл кефира, 200 г ягод облепихи (или 200 мл облепихового сока), мед или сахар для подслащивания.

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир.

Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Коктейль из малины с кефиром

400 мл простокваши или мацони (кислое молоко), 1 стакан малины, 2 ст. ложки сахарной пудры, кубик льда.

Смешать в шейкере или миксере кефир, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед.

Ягоды можно заменить малиновым соком или сиропом.

Клюква в сахаре

1/2 кг клюквы, 200 г сахарной пудры, белок 2–3 яиц, ванилин.

Ягоды клюквы вымыть и высушить на бумажных полотенцах. Каждую ягоду поочередно обвалять в белке и сахарной пудре. Подсушить на листках белой бумаги. Повторить эту процедуру несколько раз.

Готовую клюкву в сахаре выложить на плоское блюдо.

Крем английский

100 мл молока, 15 г сахара, 1 яйцо (желток), 4 г желатина, 10 г варенья, 20 мл воды для желатина.

Молоко вскипятить с сахаром. Яичные желтки взбить и при непрерывном помешивании добавить в горячее молоко. Смесь перелить в кастрюлю, ввести подготовленный доведенный до кипения желатин и, так же непрерывно помешивая, варить на водяной бане до загустения при температуре 70–80 °С. (Смесь не должна кипеть.)

Готовый крем разлить в вазочки, охладить и подать, украсив фруктами из варенья.

Крем банановый

2 яйца, 500 мл молока, 400 г бананов, цедра 1 лимона, 12 г желатина, 40 г изюма, 20 г сахара.

Яйца взбить и ввести их в подслащенное молоко, добавить бананы, нарезанные кружочками или кубиками, мелко нарезанную цедру лимона, изюм (без косточек), подготовленный желатин и варить смесь на водяной бане.

Подавать охлажденным.

Крем яблочный

6 больших яблок, 2 белка, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка желатина, 1 лимон, 1 рюмка любого десертного вина.

Яблоки испечь в духовке и протереть через сито. Яблочную массу смешать со взбитыми белками от двух яиц и стаканом сахара и сбивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не побелеет и не загустеет. Добавить натертую на терке цедру, лимонный сок и все перемешать.

Желатин нужно замочить в 1/2 стакана теплой кипяченой воды и, когда он набухнет, подогреть на маленьком огне до исчезновения комочков (но до кипения не доводить!). Теплый желатин влить в яблочную массу, затем туда добавить вино, все хорошо перемешать и выложить в форму.

Форму с яблочным кремом нужно поставить на 15–20 мин в морозильную камеру, а затем переместить на нижнюю полку холодильника.

Манго со сливками

200 мл воды, 1/2 стакана сахара, 1 см палочки корицы, 3 очищенных от кожуры и нарезанных вдоль крупными ломтиками манго, несколько капель ванильной эссенции, 100 г жирных сливок, 50 мл рома.

Налить воду, положить половину сахара и палочку корицы в кастрюлю с толстым дном. Довести до кипения, затем подержать на медленном огне 20–30 мин, помешивая время от времени, до загустения сиропа.

Положить ломтики манго в сироп и подержать на медленном огне 5-10 мин, пока они не станут мягкими. Вынуть палочку корицы и добавить ванильной эссенции. Переложить в блюдо для подачи на стол и дать остыть.

Накрыть и заморозить блюдо. Взбить сливки с оставшимся сахаром до получения устойчивой массы. Влить ром. Подавать в отдельном салатнике вместе с манго.

Мятный шербет

3 ст. ложки сушеной мяты, 600 мл сливового сока, 600 мл воды, 6 ст. ложек сахара, 1/4 лимона.

Воду вскипятить с сахаром, всыпать сушеную мяту и дать настояться 1–2 ч. Затем отвар слить через плотную ткань, добавить сливовый и лимонный соки. Охлажденный шербет подавать в стаканах.

Персики «в мешочек»

6 персиков, 50 г сахарной пудры.

Персики обтереть и бросить в кипящую воду на 3–4 мин. Вынуть, дать стечь воде, снять кожицу и уложить целиком или половинками в компотницу.

Посыпать сахарной пудрой. Подавать охлажденными.

Пудинг рисовый с абрикосами

55 г рисовой крупы, 50 мл вина, 20 г лимона, 25 г сахара, 2 г желатина, 50 г абрикосов.

Рис отварить, откинуть на сито и переложить в посуду. Вино, лимонный сок, часть сахара, предварительно замоченный желатин прогреть до растворения желатина, соединить с рисом и варить, помешивая, до испарения жидкости.

Затем немного охладить, осторожно смешать с половинками абрикосов (без косточек), посыпанных сахаром, выложить в форму и поставить на холод. Перед подачей выложить на блюдо.

Сливки, взбитые с фруктами

200 мл густых сливок, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/2 ст. ложки ванильного сахара, фрукты.

В кастрюлю влить густые сливки, поставить ее на лед или в холодную воду и взбить миксером до образования густой пены. Затем положить в них сахарную пудру и ванильный сахар, размешать и тут же подавать на стол, иначе сливки могут отстояться и сделаться жидкими.

Взбитые сливки можно подать со свежими или консервированными фруктами или ягодами, мороженым, бисквитами.

Чернослив фаршированный со взбитыми сливками

250 г чернослива, 100 г густых взбитых сливок, 140 г киви, 25 г очищенного миндаля.

Нарезать киви и уложить его в вазочку. Надрезать чернослив и заложить туда миндаль.

Взять взбитые сливки и покрыть дно вазочки. Уложить чернослив и снова добавить сливки. Украсить кусочками киви.

Чернослив в молоке

1 стакан чернослива, 2 ст. ложки сахара, 400 мл молока.

Чернослив промыть, замочить в воде на 1 ч. Воду слить, промыть чернослив еще раз, залить молоком и варить 10 мин, добавив сахар.

Шарики из дыни в корзине из арбуза

1 дыня, 1 арбуз.

Из целого арбуза вырезать вазу в виде корзины и заполнить ее шариками, вырезанными из мякоти дыни.

Шафрановый йогурт

500 мл натурального йогурта, шафран, 3 ст. ложки кипятка, зернышки из в стручков кардамона, 5 ст. ложек сахарной пудры, лимонная цедра.

Залить йогурт в нейлоновый дуршлаг, проложенный муслиновой салфеткой, и оставить на ночь процеживаться в холодильнике. Налить воду с шафраном в маленькую миску и оставить замачиваться на 30 мин. Перелить процеженный йогурт в миску и размешать с шафраном и водой, в которой он замачивался.

Положить семена кардамона в ступку и растереть пестиком. Пересыпать в йогурт, добавить сахар, размешать. Подавать охлажденным, украсив лимонной цедрой и листьями кардамона.

Яблоки взбитые

200 г яблочного пюре, 1–2 яичных белка, 6–8 ст. ложек сахара.

Яблочное пюре смешать с яичным белком и сахарным песком. Взбить в миксере. Полученную массу можно подавать со взбитыми сливками или с вареньем.

Напитки

Напиток из вишневого сока

500 г вишневого сиропа, 2 г лимонной кислоты, 1,5 л воды.

Смешать вишневый сироп с кипяченой холодной водой, добавить лимонную кислоту, разведенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток из смеси ягод

1 стакан ягодной смеси (малина, крыжовник, смородина), 1/2 стакана вишен, 1 груша, 4 ст. ложки сахара, 500 мл воды.

Грушу измельчить, ягоды перебрать, удалить плодоножки, промыть (кроме малины), положить в эмалированную или стеклянную посуду, залить теплым сахарным сиропом и дать настояться в течение 40 мин.

(Вариант: все компоненты опустить в кипящий сироп и тут же снять с огня, дать настояться.) В сироп можно добавить немного лимонной кислоты или сока лимона.

Напиток разлить в высокие коктейльные стаканы и подать к столу.

Напиток из изюма

500 г изюма, 1 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

Изюм промыть, залить горячей водой, проварить 15 мин на слабом огне. Затем отвар процедить, добавить лимонную кислоту, которую надо развести в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток с медом и клюквой

400 г клюквы, 200 г меда, 100 г сахара, 2 л кипяченой воды.

Клюкву промыть, облить кипятком, размять, отжать сок. Мезгу залить водой и отжать.

Мед растереть с сахаром, влить клюквенный сок первого и второго отжима, оставшуюся воду, все перемешать и охладить.

Напиток из лесных груш

10 груш, 100 мл спирта, 2 л воды.

Промытые, разрезанные вдоль на 6–8 частей груши положить в бочонок, эмалированную посуду или банку с широким горлышком, залить холодной кипяченой водой, смешанной со спиртом.

Поставить в холодильник на 7–8 суток. Напиток перелить для употребления, а содержимое снова залить таким же количеством воды и спирта и снова поставить в холодильник.

Напиток из лимона с сушеной малиной

2 лимона, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки сушеной малины, 1 л воды.

Сушеную малину залить кипящей водой, настаивать 20–25 мин. Отвар процедить горячим, добавить кусочки лимона, сахар и охладить.

Напиток из лимонов

250 г лимонов, 1,8 л молока, 100 г яичного желтка, 150 г сахара.

Лимоны вымыть, отжать сок. Цедру и мякоть мелко нарезать и залить горячим молоком. Настоять, процедить и охладить. Растереть желтки с сахаром, добавить лимонный сок в охлажденный настой и взбить.

Напиток из малины

1 1/5 кг малины, 200 г сахара, 800 мл молока, 2 л воды.

Малину промыть, размять, добавить кипяченую воду, размешать, выдержать 20 мин.

Настой процедить, добавить сахар и молоко, размешать и охладить.

Напиток из молочной сыворотки с медом и тыквой

200 г тыквы, 1 л молочной сыворотки, 3 ст. ложки меда.

Тыкву натереть на крупной терке, добавить мед, молочную сыворотку, взбить.

Напиток из моркови

2 кг моркови, 800 мл воды, 2 г лимонной кислоты, сахар.

Морковь промыть, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой, выдержать 3 часа.

Затем настой процедить, добавить сахар и лимонную кислоту, растворенную в воде (1:20), перемешать и охладить.

Напиток из мяты

20 г сушеной мяты, 240 г сахара, 2 л воды.

Мяту промыть, залить крутым кипятком, в закрытой посуде проварить 5 мин на слабом огне.

Отвар процедить, добавить сахар и проварить еще примерно 3 мин. Затем охладить.

Напиток из пахты со свеклой и изюмом

800 мл молочной пахты, 1 свекла, 2 ст. ложки изюма, 1/2 ч. ложки сушеной мяты, 1 ст. ложка меда, 200 мл воды.

Сушеную мяту залить кипящей водой, дать настояться примерно 1,5–2 ч, процедить.

Сырую свеклу натереть на крупной терке, положить в охлажденный отвар мяты, добавить промытый изюм, молочную пахту, мед, взбить.

Напиток из ревеня

600 г ревеня, 240 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 2 л воды.

Ревень промыть, мелко нарезать, залить водой и проварить в закрытой посуде на слабом огне 20 мин, затем настоять и процедить.

В настой добавить сахар, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток из свеклы

1 кг свеклы, 200 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 2 л воды.

Свеклу вымыть, очистить, нашинковать, залить холодной кипяченой водой и настоять в закрытой посуде 10 ч.

Затем настой процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток из черной смородины

400 г листьев черной смородины, 300 г варенья из черной смородины, 2 1/5 л воды.

Листья черной смородины промыть, залить кипятком и настоять в закрытой посуде 2 ч. Настой процедить, добавить варенье, размешать и охладить.

Напиток из шиповника

200 г сушеных плодов шиповника, 200 г сахара, 2,2 л воды.

Шиповник промыть, залить кипятком, проварить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин. Снять с огня и выдержать при комнатной температуре 24 ч.

Затем настой процедить, добавить сахар и охладить.

Напиток из шиповника с изюмом

3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 2 ст. ложки изюма, 1 л воды.

Плоды шиповника измельчить, залить 600 мл кипящей воды, настаивать 15–20 мин. Отвар процедить через 2 слоя марли. Выжимки шиповника снова залить 400 мл кипящей воды, настаивать 15–20 мин, процедить.

Соединить оба отвара, добавить изюм.

Напиток из шиповника с черникой

3 ст. ложки сушеных плодов шиповника, 1 ст. ложка сушеных ягод черники, 3 ст. ложки меда, 1 л воды.

Измельченные сухие плоды шиповника и ягоды черники смешать, залить кипящей водой, настаивать 15–20 мин.

Отвар процедить. Выжимки снова залить кипящей водой. Соединить оба отвара, положить мед.

Напиток из яблочного сока

1,2 л яблочного сока, 30 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

В охлажденной кипяченой воде растворить сахар, добавить яблочный сок и лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток освежающий из вишен

25 г вишен, 5 г вишневого ликера, 5 г сахарной пудры, 25 г орехового мороженого, 150 мл газированной воды.

Из промытых вишен удалить косточки и положить вишни в бокал, добавить ликер, сахарную пудру, мороженое и залить охлажденной газированной водой.

Напиток клюквенный

1 кг клюквы, 200 г сахара, 2 л воды.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком. Сок отжать. В мезгу клюквы добавить воду и варить 5–8 мин.

Отвар процедить, добавить сахар, отжатый сок, перемешать и охладить.

Напиток с изюмом и душицей

2 средних яблока, 1 л воды, 1–2 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка порошка душицы.

В приготовленный яблочный напиток положить душицу, кипятить 5–6 мин. Горячий отвар процедить, добавить промытый изюм и мелко нарезанные яблоки.

Напиток с листьями брусники

2 яблока, 2 ст. ложки брусничного листа, 3 ст. ложки сахара, 1 л воды.

Кожицу и сердцевину яблок залить кипящей водой, добавить промытые рубленые листья брусники, кипятить 8-10 мин. Горячий отвар процедить, положить кусочки яблок, сахар.

Напиток яблочный с черноплодной рябиной

2 яблока, 4 ст. ложки черноплодной рябины, 3 ст. ложки сахара, 1 л воды.

В горячий процеженный яблочный напиток добавить сахар, черноплодную рябину и ломтики яблок.

Банановый эг-ног

50 мл кипяченого охлажденного молока, 50 г свежего банана, 20 г сахарного сиропа, 1 яйцо, лед (по желанию).

Мелко нарезать банан и положить в бокал, затем смешать в шейкере или миксере лед, молоко, сироп и яйцо, взбить в течение 1–2 мин и влить в бокал с бананом.

Глинтвейн чайный

1 л крепкого чая, 300 г виноградного или вишневого сока, 300 мл яблочного сока, 100 г сахара, гвоздика, корица.

Соки и приправы залить в эмалированную кастрюлю, в эту смесь налить чай. Держать на слабом огне 30 мин, не доводя до кипения. Разлить по чашкам.

«Дева Мария»

200 мл томатного сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/3 ч. ложки соуса «Табаско», длинный кусочек огурца, соль с экстрактом сельдерея для «инея» и кусочек лимона.

Обмазать края фужера лимонным соком и обмакнуть фужер в соль для получения «инея». Влить в фужер томатный и лимонный сок и соус «Табаско». Хорошенько перемешать.

Подавать с длинным кусочком огурца.

Джулеп виноградный

400 мл виноградного сока, 8 ст. ложек мятного сиропа, 4 ч. ложки лимонного сока, 100 мл взбитых сливок.

В высокий стакан влить виноградный сок и сироп, смесь тщательно перемешать, добавить сок и вновь перемешать.

На поверхность напитка ложкой аккуратно переложить взбитые сливки.

Стакан по краям украсить «инеем», для чего смочить его

сиропом и обсыпать сахарной пудрой.

Джулеп молочный

30 мл вишневого сиропа, 40 мл сливок 20 %-ной жирности, 3 побега свежей мяты, 2 ч. ложки сахарного песка, 1–2 ягоды клубники.

Напиток приготовить в стакане, куда положить 2 побега мяты и сахарный песок. Мяту тщательно растереть ложкой. Затем стакан заполнить наполовину мелко измельченным льдом и влить остальные компоненты.

Содержимое стакана тщательно перемешать ложкой и украсить оставшимся побегом свежей мяты и ягодами клубники.

Джулеп творожный

90 мл молока, 3 побега свежей мяты, 1 желток, 40 г творога, 2 ч. ложки сахарного песка.

Напиток приготовить в стакане, куда положить 2 побега мяты и сахарный песок. Мяту тщательно растереть ложкой.

Охлажденное молоко, творог и яичный желток взбить в миксере и перелить в стакан с подготовленной мятой. Напиток подавать без льда, украсить побегом мяты.

Йогуртовый физ

Кубики льда, 2 ст. ложки йогурта, газированная минеральная или содовая вода, соль, веточки мяты, 2 ломтика огурца.

В высоком стакане смешать йогурт с минеральной или содовой водой, добавить соль и мяту.

Положить кубики льда и украсить веточкой мяты и ломтиками огурца.

Карибский фруктовый коктейль

6 ст. ложек высушенного кокоса, 200 г консервированного ананасового компота, 2 зрелых банана, 400 мл охлажденного апельсинового сока, 1 нарезанный кружочками маленький апельсин, кубики льда.

Положить 4 ст. ложки кокоса в кастрюлю, залить 250 мл

воды, довести до кипения и кипятить 3 мин. Охладить, процедить и удалить высушенный кокос. Слегка обжарить оставшиеся 2 ст. ложки кокоса и охладить. Отложить 2 кольца ананаса для оформления коктейля.

Оставшиеся дольки ананаса, ананасовый сок, кокосовое молоко, очищенные бананы и апельсиновый сок взбить миксером до получения однородной смеси. Можно также поместить ингредиенты в кувшин и размешать их веничком или мутовкой.

Положить кубики льда в 800 мл и залить доверху полученной смесью. Разрезать отложенные кольца ананаса на 4–5 кусочков. Добавить в напиток и жареный кокос. Насадить кусочки ананаса на деревянные или бамбуковые палочки вместе с дольками апельсина и использовать для украшения коктейля.

Сразу подавать к столу.

Клубничный коктейль

50 мл кипяченого охлажденного молока, 20 мл клубничного сиропа, 10 г сливочного мороженого, 10 мл взбитых сливок, 5 г сахара.

Мороженое, сироп и охлажденное молоко взбить в миксере или вручную до образования однородной пенистой массы, разлить в бокал.

Отдельно взбить сливки и ложкой аккуратно положить в стакан.

Морковно-молочный коктейль

50 г сырой очищенной, протертой моркови, 100 мл охлажденного кипяченого молока, 20 г сахара, лед.

Морковь натереть на мелкой терке, размешать с сахаром и соединить с молоком. В бокалы положить по 2 кусочка льда и влить полученную смесь.

Подавать в высоких конусных или цилиндрических бокалах.

«Пиммс»

Кубики льда, 100 мл «Пиммса», лимонад или имбирный эль, лимонная и апельсиновая дольки, полоска огурца с кожицей, веточка мяты.

Положить лед в широкий стакан и залить его «Пиммсом».

Долить стакан лимонадом или имбирным элем. Украсить лимонными и апельсиновыми дольками, полоской огурца и мятой.

Яичный ногг

Крошеный лед, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахарной пудры, 100 мл молока, тертый мускатный орех или молотая корица.

Поместить в шейкер лед, яйцо, сахарную пудру и молоко. Хорошенько перемешать.

Перелить в бокал, посыпать тертым мускатным орехом или корицей.

Горячее какао

2 ч. ложки порошка какао, 2–4 ч. ложки сахара.

В кастрюльку положить какао и сахар, размешать и влить немного горячей воды.

Смесь хорошо размешать, влить тонкой струйкой остальное количество горячей воды и довести до кипения.

Какао с белком и желтком

2 ч. ложки порошка какао, 1 желток, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 белок, 3 ч. ложки сахара.

Приготовить горячее какао и охладить. Растереть желток с сахарной пудрой до образования легкого крема. Отдельно взбить в крепкую пену белок с сахаром.

Охлажденное какао разлить в чашки и добавить в каждую чашку 1 ч. ложку белковой пены, а сверху чайной ложечкой распределить желток и сбрызнуть его несколькими каплями какао. Напиток подать сразу после приготовления.

Какао с мороженым

2 ч. ложки порошка какао, 2–4 ч. ложки сахара, 50 г мороженого.

Налить в чашки сваренное и охлажденное какао и в каждую чашку положить по 1 шарику мороженого. Подать сразу после приготовления.

Кофе по-арабски

5–7 г кофе, сахар, 100 мл воды.

В кофейник объемом 100 мл положить кусок сахара, налить холодной воды и нагреть до кипения. Затем кофейник снять с огня и всыпать в него мелко молотый кофе. Размешав, снова поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, долить в кофейник воду и вторично довести жидкость до кипения.

Подать горячим.

Кофе по-бразильски

2 ч. ложки кофе, 1/4 ч. ложки какао, 1/2 ч. ложки сахара, 30 мл рома, 50 мл сливок, 100 мл воды.

Из воды, сахара и какао приготовить напиток, добавить кофе. Смесь прокипятить, затем процедить, подсластить и разлить в чашки. Напиток ароматизировать ромом и сверху положить сливки.

Кофе по-восточному

2 ч. ложки молотого кофе, 1–2 ч. ложки сахара.

Мелко намолотый натуральный кофе засыпать в турку, добавить сахар и, залив холодной водой (3/4 емкости турки), поставить на огонь. Когда образуется шапка из пены, кофе следует быстро убрать с огня и разлить в чашечки.

По восточному обычаю, к кофе принято подавать стакан холодной кипяченой воды.

«Секрет старого мавра»

1 ч. ложка молотого кофе, 1–2 ч. ложки сахара, сахарной пудры или меда, 1 тончайший лепесток чеснока.

Готовить кофе по-восточному, но в кофейный порошок до того, как добавить воду, положить свежесрезанный лепесток чеснока. Залить кипятком.

Все остальное — так же.

Кофе «Неро»

400 мл горячего крепкого черного кофе, 4 кусочка сахара, 100 мл коньяка или водки, 4 полоски лимонной цедры, 4 полоски апельсиновой цедры, 8 полосок яблочной кожуры, 8 гвоздичек, 1/2палочки корицы, разломанной на кусочки.

Сварить черный кофе по-восточному. С небольшой дольки апельсина и лимона снять цедру, нарезать ее тонкими полосками. Очистить четвертинку яблока. Яблочную кожуру нарезать такими же полосками, как и цедру.

В сковородке тщательно перемешать 3 кусочка сахара с коньяком, поставить на слабый огонь. Добавить полоски лимонной и апельсиновой цедры, яблочной кожуры, гвоздику и корицу. Когда смесь нагреется, пропитать ею оставшийся кусочек сахара.

Держа его на ложке, поджечь и бросить в сковороду, чтобы зажечь всю смесь. Непрерывно помешивая, дать смеси погореть 1 мин.

Пока смесь еще горит, разлить ее по кофейным чашкам, предварительно наполненным кофе на 2/3.

Кофе по-парижски

1 ч. ложка с верхом кофе, 10 мл ликера «Какао», 20 мл жирных сливок, 5 мл воды.

Молотый кофе насыпать в кофеварку, залить холодной водой, довести до кипения, дать дважды вскипеть, снять с огня. Через 1–2 мин добавить кофейную ложечку холодной воды, а еще через 1 мин слить в высокий толстостенный нагретый стакан, добавить взбитые сливки и ликер «Какао».

Кофе «под шубой»

1–2 ч. ложки растворимого кофе, 1–2 ч. ложки сахара.

В чашку насыпать кофе и сахар, добавить 1 ч. ложку кипятка и растирать смесь чайной ложкой до тех пор, пока она станет светлой.

Затем добавить в чашку кипяток. Напиток будет прикрыт аппетитной устойчивой пеной, хорошо сохраняющей его аромат.

Кофе яичный

1–5 яиц, 200 мл сливок, 100 г цикория, ржаная мука.

К взбитым яйцам добавить сливки, молотый цикорий и столько ржаной муки, чтобы получилось густое тесто. Из теста скатать тонкий жгут и нарезать его кусочками величиной с кофейное зерно.

Запечь в духовке и размолоть. Молотый кофе залить кипятком или молоком, довести до кипения, дать постоять.

Пьют горячий кофе с сахаром.

Чай по-татарски

5–6 г чая, 100 мл воды, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, соль.

Прессованный чай положить в кипящую воду и сразу влить молоко. Дать вскипеть, помешивая, 5–6 мин.

Затем добавить соль, чай разлить в пиалы и положить сливочное масло.

Чай по-киргизски

1 г чая, 50 мл сливок, 2 г соли.

Сливки налить в пиалы, добавить крепко заваренный подсоленный чай.

Чай по-казахски

2 г чая, 15 г сахара, 30 мл молока.

Излюбленным в Казахстане считается чай черный байховый. Перед заваркой фарфоровый чайник ополоснуть кипятком, положить в него чай и залить кипятком. Чайник поставить на горячее место и настаивать 5 мин, не допуская кипения.

При подаче крепко заваренный чай разлить в пиалы и долить кипятком. Отдельно подать сахар и горячее кипяченое молоко или свежие сливки.

Чай по-японски

2 1/2 ч. ложки чая, 500 мл кипятка.

Растертый в специальной посуде в порошок чай засыпать в предварительной прогретый сосуд и приготовить крепкий чай, залив его согретой до 60 °С водой (при этой температуре

получается максимальный аромат, но не извлекаются все компоненты чая. Японцы ценят больше аромат, чем экстракт).

Приготовленный чай подавать в блюдечках емкостью 50 мл. Чай подсластить и пить медленно, глотками.

Чай с шалфеем

1/4 ч. ложки сухих листьев шалфея, 2 ч. ложки черного байхового чая, 1 л воды.

Чай, засыпанный в предварительно прогретый чайник, залить горячей водой, снятой с огня за миг до закипания. Полученную заварку необходимо 1 мин выдержать в закрытом крышкой чайнике, после чего добавить остальную воду.

Через 3–4 мин готовый чай разлить в фарфоровые чашки.

Чай из шиповника и смородины

100 г плодов шиповника, 20 г листьев черной смородины.

Сушеные плоды шиповника измельчить, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 3–5 мин. В большой фарфоровый или эмалированный чайник положить сушеные листья смородины и заварить их отваром шиповника.

Дать чаю настояться в течение 10–15 мин.

Чай душистый

По 1 ст. ложке листьев земляники, ежевики, кипрея, черной смородины, 1 ч. ложка листьев чабреца, 2 ст. ложки плодов шиповника.

Плоды шиповника измельчить, залить холодной водой и кипятить 5 мин.

Залить получившимся отваром остальные ингредиенты и дать настояться в течение 15 мин.

Чай «Лесная сказка»

По 1 ч. ложке малины, таволги, черной смородины, душицы.

Сушеные плоды малины измельчить, залить холодной водой и кипятить 5 мин. В чайник положить остальные ингредиенты и заварить их отваром малины.

Дать настояться 10–15 мин.

Чай из зверобоя и листьев малины

1 ч. ложка цветов зверобоя, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ч. ложка черного или зеленого чая.

В прогретый чайник насыпать чай, цветы и листья, залить 1 л кипятка и настоять 15 мин.

Чай ягодный

По 50 г свежих ягод малины, шиповника, рябины, 3 г лимонной кислоты, сахар по вкусу.

Шиповник и рябину опустить на 1 мин в кипящую воду для уменьшения горечи и сохранения цвета чая, добавить лимонную кислоту. Остальные ягоды высушить в духовке и перемолоть вместе с семенами.

Порошок просеять, добавить на 1 часть смешанного порошка 1 часть сахара и употреблять по 2 ст. ложки на 200 мл кипятка.

Чай с морковью и шиповником

1 стакан сушеной моркови, 1 стакан сухих плодов шиповника и рябины, 1/2 стакана сушеной черной смородины, 2 ст. ложки измельченных сухих листьев земляники.

Все ингредиенты перемешать. В чайник всыпать 2 ст. ложки витаминного чая, залить 400 мл кипятка и выдержать 5–7 мин.

Чай с листьями и цветами липы

1 ч. ложка листьев и цветов липы, 1 ч. ложка черного чая.

В чайник всыпать листья и цветы липы, чай и залить кипятком.

Дать настояться 15 мин.

Чай рябиновый

100 г рябины, 100 г сахара.

Рябину, очищенную от веточек, опустить на 1 мин в кипящую подсоленную воду, чтобы уменьшить горечь.

Рябину просушить в духовке, перемолоть, смешать с сахаром. Заварить кипящей водой — 2 ст. ложки рябины на 200 мл воды.

Чай ароматный

100 г сушеных ягод рябины, 300 г сушеных цветков рябины, 10 г мяты.

Ягоды измельчить, перемешать с цветками и мятой. Перемешать и использовать из расчета 1–2 ст. ложки на 200 мл кипятка. Добавить сахар или мед.

Чай апельсиновый

25 г апельсиновых и 10 г лимонных корок, 25 г сухого чая, 50 г апельсинового сиропа.

Все ингредиенты залить 1 л кипятка, влить сироп, настоять 10–15 мин и разлить в чашки, добавляя кипяток по вкусу.

Чай с апельсиновой корочкой

Корка от 1/2 апельсина, 25 г байхового чая.

В заварной чайник насыпать чай, положить корку (лучше свежую) апельсина, залить 1 л кипятка и настоять. Напиток используют сразу же, так как при длительном настое появится горечь.

Тройной чай

По 1 ч. ложке черного (зеленого) чая, зверобоя, мяты.

Положить в чайник чай, зверобой и мяту, залить кипятком и настоять не менее 8 мин.

Чайное молоко

1 ст. ложка черного байхового чая, 1–2 ч. ложки меда или сахара, 200 мл молока.

В чайник всыпать чай, положить мед или сахарный песок залить горячим молоком и размешать.

Горячий чайный лимонад

1 ч. ложка лимонного или ежевичного сиропа, 1 ломтик лимона, 1 ст. ложка меда, 200 мл чая.

Лимонный или ежевичный сироп, лимон и мед положить в стакан, залить чаем и размешать.

Чайный бальзам

По 1 ч. ложке мяты перечной, ромашки аптечной, мелиссы лимонной, зверобоя продырявленного, листьев смородины, листьев малины, липового цвета, листьев березы, плодов шиповника, черники, плодов красной рябины (все компоненты в сухом виде), 3 стакана смеси сухого чая: грузинского, азербайджанского, краснодарского, индийского, турецкого.

Сухие листья, травы и плоды тщательно измельчить, смешать, добавить сухой чай и опять тщательно перемешать.

Хранить смесь нужно в стеклянной или фарфоровой посуде с плотно закрытой крышкой.

Заваривать «Чайный бальзам» нужно следующим образом: небольшую эмалированную кастрюльку или кружку ошпарить кипятком, засыпать подготовленную сухую смесь из расчета 1 ч. ложка с верхом на 400 мл кипятка.

Сухую смесь залить крутым кипятком, перемешать, плотно закрыть посуду крышкой, сверху положить полотенце и настаивать в течение 5–7 мин.

Пьют напиток горячим и свежим. Так как листья, плоды и ягоды постепенно отдают свои полезные вещества, то в процессе чаепития можно в заваренную смесь добавить крутого кипятка.

Чайный бальзам «Аромат поля»

По 1 ст. ложке листьев зверобоя, душицы, крапивы, 1 ч. ложка черного байхового чай, полынь, пижма.

Залить все ингредиенты холодной водой, довести до кипения и кипятить 5 мин. Затем настаивать 15 мин.

Чайный бальзам согревающий

5 ч. ложек черного байхового чая, по 1 ч. ложке травы зверобоя и листьев мяты, по 1 ч. ложке ягод боярышника и плодов

шиповника.

Измельченные плоды боярышника и шиповника залить холодной водой и кипятить 5 мин.

Этим отваром залить остальные ингредиенты и дать настояться.

Чайный бальзам «Здоровье»

5 ч. ложек черного байхового чая, 1 ч. ложка листьев мяты, 1/2 ч. ложки измельченного корня валерианы, 1 ч. ложка травы пустырника, по 1/2 ч. ложки измельченных плодов боярышника и шиповника.

Корень валерианы, плоды боярышника и шиповника залить холодной водой и кипятить 3–5 мин.

Залить отваром остальные ингредиенты и дать настояться 15 мин.

Чайный бальзам «Не болей»

2 ч. ложки травы зверобоя, 2 ч. ложки листьев мяты, 1 ч. ложка травы чабреца, 1 ч. ложка измельченного корня валерианы.

Траву, листья и корень перемешать. Засыпать в чайник и залить кипятком.

Настаивать 15 мин.

Чайный бальзам «Успокаивающий»

По 2 ч. ложки листьев мяты, травы пустырника, травы душицы, корня алтея и цветков ромашки, по 1 ч. ложке измельченных корня валерианы и шишек хмеля.

Измельченные корень валерианы и шишки хмеля залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 5 мин.

Получившимся отваром залить остальные ингредиенты, дать настояться 15 мин.

Напитки к праздничному столу

«Абсолютный стресс»

20 мл водки «Абсолют», 7 мл персикового ликера, 20 мл ликера «Малибу», 35 мл клюквенного сока, 45 мл ананасового сока, лед.

Смешать все в шейкере со льдом и хорошо взбить. Процедить в рюмку шутер и сразу подавать.

«Авиапочтовый особый»

45 мл рома, шампанское, 1 1/2 ч. ложки сока лайма, 1/2 ч. ложки меда, лед.

Смешать в шейкере все, кроме шампанского, со льдом и хорошо взбить. Процедить в фужер для шампанского и долить шампанским.

«Адмиралтейство»

15 мл абрикосового бренди, 15 мл сухого вермута, 30 мл джина, 1 ч. ложка лимонного сока, лед.

Соединить ингредиенты в смесительном стакане со льдом и размешать. Подавать в стакане в старинном стиле.

«Азбука»

20 мл ликера «Амаретто», 20 мл крем-ликера «Бейлис», 20 мл ликера «Куантро».

Налить спиртные напитки слоями в рюмку шутер в приведенном порядке.

«Айриш мист с содовой»

30 мл ликера «Айриш Мист», 90 мл содовой воды, 1 ломтик лимона, лед.

Соединить ингредиенты в смесительном стакане со льдом и размешать. Подавать в стакане хайбол, украсив ломтиком лимона.

«Акварель»

75 мл мускатного белого вина, 25 мл апельсинового сока, ломтик апельсина.

Смешать в шейкере. Подавать без льда в рюмке сауэр.

«Ананасовая чаша»

2 ст. ложки ягод клубники, 1/2 ломтика ананаса, 10 мл сахарного сиропа, охлажденное шампанское или игристое вино.

Клубнику разрезать на половинки. Ломтик ананаса нарезать небольшими кусочками. Фрукты положить в большой бокал и смешать с сахарным сиропом.

Медленно залить шампанским.

«В поисках утраченного апельсина»

200 мл темного рома, 40 мл лимонного сока, сок 1 лайма, 80 мл ликера «Кюрасао», 1 ст. ложка горького апельсинового джема, 200 мл белого вермута, 1 апельсин, нарезанный на куски с кожурой, 5 капель апельсинового биттера, лед.

Все ингредиенты тщательно перемешать, дважды процедить.

«В постели»

40 мл «Крим херес» (например, «Драй Сак»), 60 мл абрикосового нектара, 60 мл апельсинового сока, 20 мл лимонного сока, 1 ломтик апельсина.

Все компоненты хорошо перемешать в шейкере со льдом. Напиток процедить и налить в бокал с кубиками льда. Украсить коктейль ломтиком апельсина.

«Весна любви»

20 мл коньяка, 20 мл «Кюрасо Блю», 20 мл мандаринового ликера, 20 мл лимонного сока, 1/2 ломтика лимона.

Все ингредиенты влить в шейкер. Положить несколько кубиков льда. Хорошо смешать и, процедив, налить напиток в широкую рюмку для коктейлей.

Рюмку украсить ломтиком лимона.

Глинтвейн с яблоками

1 л вина, 1–1/2 стакана сахара, 2 яблока, 15–20 зерен черного перца, 1 палочка корицы, 4–5 бутонов гвоздики, лимон.

В вино добавить сахар, яблоки, нарезанные кусочками, горошины черного перца, корицу и гвоздику, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и выдержать 10–15 мин. Процедить и подать горячим, положив в каждый стакан ломтик лимона и по желанию несколько кусочков яблока.

Пьют горячим из высоких (чтобы меньше остывал), желательно прозрачных (чтобы полюбоваться цветом напитка) стаканов.

«Джон Коллинз»

Кубики льда, 50 мл сухого джина, 50 мл лимонного сока, 1 ч. ложка сахарного сиропа (патоки), содовая вода, лимонная долька, 1 спелая вишня.

Наполнить широкий фужер льдом, добавить джин, лимонный сок и сироп. Залить содовой водой и хорошо перемешать. Подавать с соломинкой, украсив лимонной долькой и вишней.

«Звезда Москвы»

25 мл «Амаретто ди Саронно», 75 мл «Советского шампанского», лед, лимон или лайм.

Смешать компоненты в высоком стакане, добавить лед и ломтик лимона или лайма.

«Зелень Ямайки»

40 мл белого рома, 20 мл мятного зеленого ликера, 30 мл лимонного сока, 20 мл сахарного сиропа, 1 ломтик лимона.

Положить лед в шейкер, добавить ингредиенты и тщательно перемешать. Наполнить кубиками льда бокал для лонгдринков. Напиток процедить и налить в бокал. Украсить ломтиком лимона.

«Каменный сауэр»

20 мл ирландского виски, 20 мл апельсинового сока, 20 мл смеси сауэр.

Смешать в шейкере со льдом, сбить, процедить в стакан и добавить лед.

«Кампари-сек»

20 мл «Кампари Биттер», 60 мл хорошо охлажденного сухого шампанского.

«Кампари» налить в бокал, долить шампанское.

«Ла-Манш»

Кубики льда, 75 мл джина, 50 мл тминной настойки.

Положить кубики льда в стакан, залить их джином и настойкой и перемешать.

«Лосиное молоко»

80 мл водки, 1 сырое яйцо, 50 г сахара, 20 мл померанцевой воды, 80 мл лимонного сока, лед.

Все компоненты тщательно перемешать, затем добавить 300 мл молока, еще раз перемешать.

«Манхэттен»

40 мл канадского виски, 20 мл розового вермута, 1 вишня для коктейлей, лед, 1 кусочек лимонной цедры (по желанию).

Все компоненты вместе со льдом перемешать в шейкере и процедить в бокал для коктейлей. В бокал положить вишенку на шпажке и сбрызнуть напиток кусочком лимонной цедры.

«Мартини сухой»

Кубики льда, 200 мл сухого джина, 50 мл сухого вермута, маслина, полоска лимонной корки.

Наполнить кувшин для мартини льдом, аккуратно влить джин, добавить вермут и осторожно перемешать.

Налить в охлажденный фужер для мартини и добавить маслину и полоску лимонной корки.

«Микадо»

75 мл коньяка, 2–3 капли бальзама, 2–3 капли ликера «Южный», 2–3 капли ликера «Миндальный».

Смешать ингредиенты. Коктейль подавать в рюмке без льда.

«Наглая обезьяна»

20 мл водки, 20 мл белого рома, 75 мл апельсинового или грейпфрутового сока, кубики льда.

Соединить ингредиенты в смесительном стакане со льдом и размешать. Подавать в стакане хайбол.

«Негрони»

Кубики льда, 100 мл сухого джина, 75 мл сладкого вермута, 50 мл кампари, содовая вода, полоска лимонной корки.

Смешать джин, вермут и кампари со льдом в отдельном стакане.

Перелить смесь в фужер для мартини, добавить содовую и положить полоску лимонной корки.

«Негус»

100 мл портвейна, 1 ч. ложка сахара, 1 кусочек лимонной цедры, тертый мускат.

Портвейн, сахар и лимонную цедру разогреть, не доводя до кипения, и перелить в чайный стакан, добавить немного горячей воды.

Напиток посыпать мускатом.

«Нектар»

1 1/2 л сухого красного вина, 100 мл ликера «Бенедиктин», 200 г меда, 100 г лимонного сока, корица и гвоздика.

В эмалированную посуду влить вино, довести до кипения, но не кипятить. В нагретое вино добавить ликер, лимонный сок, мед и пряности, дать настояться 10–15 мин. Разлить по чашкам.

«Освежающий виски»

Кубики льда, 75 мл виски, 100 мл лимонного сока, 50 мл сахарного сиропа(патоки), закрученная спиралькой полоска лимонной корки.

Взболтать лед с виски, лимонным соком и сиропом, перелить в широкий стакан и украсить полоской лимонной корки.

«Отвертка»

2 кубика льда, 100 мл водки, апельсиновый сок, 1 вишня «Мараскине», апельсиновая долька.

Положить в высокий стакан кубики льда и залить их водкой. Долить стакан апельсиновым соком. Украсить вишней и апельсиновой долькой. Подавать с соломинкой.

«Паризьен»

100 мл джина, 100 мл сухого белого вермута, 75 мл ликера черносмородинового.

Смешать в шейкере. Подавать со льдом в стакане тумблер.

«Роб Рой»

50 мл виски, 50 мл сладкого вермута, 1 ч. ложка горькой настойки «Ангостура», кубики льда, 1 вишня «Мараскине» или закрученная спиралькой полоска лимонной корки.

Перемешать в отдельном кувшине виски, вермут и горькую настойку, перелить в фужер для коктейлей и украсить вишней или полоской лимонной корки.

«Северный ветер»

20 мл водки, 40 мл натурального яблочного сока, 10 мл апельсинового сока, 1 ломтик киви, 1 вишенка.

Все компоненты налить в шейкер без льда, хорошо смешать и налить в широкую рюмку.

Ломтик киви надрезать, вишню прикрепить шпажкой к ломтику киви и украсить этой композицией край рюмки.

«Текиловый восход»

Кубики льда, 50 мл текилы, 200 мл апельсинового сока, 2 ч. ложки гренадина, апельсиновая долька, 1 вишня «Мараскине».

Поместить лед в бокал и залить его текилой, влить, помешивая, апельсиновый сок, добавить гренадин. Украсить апельсиновой долькой и вишней.

Подавать с соломинкой.

«Улыбка Валенсии»

30 мл абрикосовой водки, 20 мл апельсинового сока, 3 капли «Оранж-Биттер», хорошо охлажденное шампанское, ломтик апельсина или грейпфрута.

Все ингредиенты, кроме шампанского, вместе с несколькими кубиками льда поместить в шейкер, хорошо смешать и, процедив, налить содержимое в узкий бокал для шампанского.

Долить в бокал шампанское и украсить коктейль ломтиком апельсина или грейпфрута.

«Флорадора»

60 мл джина, 60 мл сока лайма, 5 мл сахарного сиропа, 5 мл гранатового сиропа, содовая вода.

Смешать в шейкере со льдом, взбить, процедить в стакан коллинз поверх льда и добавить содовую воду.

«Цитрусовый»

7 мл красного сухого вина, 4 ст. ложки сахарного песка, перец черный и душистый горошком, корица, гвоздика, кардамон, мускатный орех, лавровый лист (по желанию), лимон или апельсин.

Вино вылить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, пряности, цедру лимона или апельсина, довести до кипения, но не кипятить.

Лимон (апельсин), с которого сняли цедру, нарезать пополам, выжать сок в глинтвейн, половинки положить туда же, кастрюлю закрыть крышкой и дать настояться 5 — 10 мин.

Подавать на стол в чайных чашках или стаканах.

«Шейкерато»

50 мл «Кампари Биттер», 3 капли лимонного сока.

Несколько кубиков льда положить в шейкер и добавить все ингредиенты. Шейкер хорошо взболтать и процедить напиток в ликерную рюмку.

«Экзотик блю»

30 мл корн-водки, 20 мл «Курасао Блю», 40 мл грейпфрутового сока, 40 мл бананового нектара, 1 ломтик ананаса, 2 ананасовых листика.

Все компоненты хорошо смешать в шейкере с большим количеством льда. Напиток процедить в бокал для шампанского, украсить ломтиком ананаса и листочками.

«Экстаз»

20 мл бренди, 20 мл ликера «Драмбуйе», 20 мл сухого вермута.

В стакан для смешивания коктейлей положить в большом количестве лед, влить все компоненты и хорошо перемешать барной ложкой. Процедить в рюмку для коктейлей.